



Spelkaart

KoningsspelenPakket

Beweegbingo met Beatrix

Speluitleg:

Zorg dat iedereen die meespeelt een bingokaart heeft. De spelleider geeft iedereen een bingo kaart en leest de nummers 1 t/m 9 in willekeurige volgorde en ruim na elkaar op. Zorg dat tussen het noemen van nummers voldoende tijd is om de opdrachten uit te kunnen voeren. Tijd voorbij en opdracht niet gelukt? dan mag je niet afstrepen. Spreek af met welke volle rij, kolom of diagonaal je bingo hebt. Wie heeft het eerst bingo en heeft ook alle opdrachten uitgevoerd?

Alternatief

Gebruik de bingokaart als beweegkaart. Voer zoveel mogelijk bewegingsopdrachten uit. Voor elke goed uitgevoerde opdracht krijg je een punt. Er zijn bonuspunten te verdienen voor degene die de opdracht op de meest originele manier uitvoert.

Opdrachten (zie ook de extra opdrachten in de webshop)

- 1= 10 jumping jacks
- 2= 5 maal opdrukken
- 3= 20 sec planken
- 4= 3 tennisballen in een emmer gooien
- 5= rondje op handen en voeten om 4 pionnen heen
- 6= 3 maal onder een kniehoge lijn door, en er overheen
- 7= je favoriete dans moves laten zien
- 8= hinkelen 10xre 10xli
- 9= 5 sit ups

Materialen:

- download de bingokaarten
- pennen of potloden

Notities:



Spelkaart

KoningsspelenPakket

Bingokaarten

1	4	8	1	3	5
6	2	5	2	7	4
9	7	3	8	6	9
4	6	8	2	9	1
2	3	7	8	6	3
9	1	5	7	5	4



Bingokaarten

3	2	8	6	3	2
6	1	5	7	5	4
9	7	4	8	9	1
1	7	5	2	9	1
2	4	6	5	8	3
9	3	8	7	6	4

Bingokaarten



Spelkaart



KoningsspelenPakket

Opdrachten beweegbingo

Speluitleg:

De spelleider geeft iedereen een bingo kaart en leest de nummers 1 t/m 9 in willekeurige volgorde en ruim na elkaar op. Zorg dat tussen het noemen van nummers voldoende tijd is om de opdrachten uit te kunnen voeren. Tijd voorbij en opdracht niet gelukt? dan mag je niet afstrepen. Spreek af met welke volle rij, kolom of diagonaal je bingo hebt.

Wie heeft het eerst bingo en heeft ook alle opdrachten uitgevoerd?

- 1= 10 jumping jacks
- 2= 5 maal opdrukken
- 3= 20 sec planken
- 4= 3 tennisballen in een emmer gooien
- 5= rondje op handen en voeten om 4 pionnen heen
- 6= 3 maal onder een kniehoge lijn door, en er overheen
- 7= je favoriete dans moves laten zien
- 8= hinkelen 10xre 10xli
- 9= 5 sit ups

- 1= 20 maal touwtje springen
- 2= hinkelen over een lijn heen en terug
- 3= met kikkersprongen van a naar b
- 4= 10 rondjes rennen
- 5= 3 maal het liedje hoofd-schouders-knieën-teen
- 6= 30 seconden knieheffen
- 7= 30 seconden hakken-billen
- 8= 10 maal van zitten op de grond naar staan
- 9= rondje op handen en voeten met buik boven om 4 pionnen

Spelkaart



KoningsspelenPakket

Opdrachten beweegbingo

Speluitleg:

De spelleider geeft iedereen een bingo kaart en leest de nummers 1 t/m 9 in willekeurige volgorde en ruim na elkaar op. Zorg dat tussen het noemen van nummers voldoende tijd is om de opdrachten uit te kunnen voeren. Tijd voorbij en opdracht niet gelukt? dan mag je niet afstrepen. Spreek af met welke volle rij, kolom of diagonaal je bingo hebt.

Wie heeft het eerst bingo en heeft ook alle opdrachten uitgevoerd?

- 1= 10 maal bokje springen over iemand anders heen
- 2= 2 pers. in spreidstand op 10 m van elkaar, 10 maal er onderdoor
- 3= neem iemand op je rug en loop van a naar b
- 4= vraag iemand als bokje te zitten, ga er op staan (acro)
- 5= kruiwagen race van a naar b
- 6= ruggen tegen elkaar en samen opstaan zonder handen gebruiken
- 7= koprollen (met tweetal, enkels vasthouden)
- 8= armen inhaken en 20 maal de ander op de rug nemen
- 9= met tweetal touwtje springen

- 1= met een tennisracket en tennisbal de bal in een hoepel mikken
- 2= een bal door de basket / korf / in de emmer gooien
- 3= met de rechterhand dribbelen, 20 maal
- 4= met de linkerhand dribbelen, 20 maal
- 5= met rechervoet voetbal in een klein doel schieten
- 6= met linkervoet voetbal in een klein doel schieten
- 7= ringwerpen met een hoepel om een pion
- 8= katapult schieten, schiet tegen een voorwerp aan
- 9= met een hockeystick een bal in een klein doel schieten

