

Bingo

Noem 2 reddingsmiddelen	Doe 10 kikkersprongen	Leg de hoekduik uit
Laat een draai om je lengte as zien	Ren 3 keer de trap op en neer	Noem 3 hulpmiddelen
Gooi 5 keer klos met een balletje	Laat de kopgreep zien	Doe 1 keer hoofdschouders-knie-en-teen
Leg dompen uit	Zit op een stoel en trappel 20 seconde met je benen	Hinkel 5 keer op je rechter been
Doe 5 schoolslag armen	Benoem de punten van een alarmering	Doe 20 keer hakken-billen
Hinkel 5 keer op je linker been	Laat de HELP-houding zien	Balanceer 30 seconde met je ogen dicht



IJsselland
Zwolle