Huis voor de Sport Groningen

Beweeg # B I N G O

Voetbal	**Hooghouden** ☆ Houd een bal 5x hoog met je voeten. ☆ ☆ Houd een bal 10x hoog met je voeten! ☆ ☆ ☆ Houd een bal 25x hoog met je voeten!	**Dribbelen** ☆ Dribbel met een bal en maak een schaar. ☆☆ Dribbel met een bal en maak een dubbele schaar! ☆ ☆ ☆ Dribbel met een bal en maak een akka!	**Passen** ☆ Pass de bal 10x tegen een muur. ☆☆ Pass de bal 30x tegen de muur in 1 minuut! ☆ ☆ ☆ Pass de bal 30x afwisselend links/rechts!	**Schieten** ☆ Schiet een fles water vanaf 5m afstand om. ☆☆ Schiet een fles water vanaf 10m afstand om! ☆ ☆ ☆ Schiet een fles water vanaf 25m om!	**Scoren** ☆ Scoor door de bal vanaf 2m in een bak te krijgen. ☆☆ Scoor door de bal vanaf 5m in een bak te krijgen! ☆ ☆ ☆ Scoor door de bal vanaf 10m in een bak te krijgen!
Fitness	**Opdrukken** ☆ Druk op ellebogen/knieën 10x achter elkaar op. ☆ ☆ Druk op handen/voeten 10x achter elkaar op! ☆ ☆ ☆ Druk op handen/voeten 30x op in 1 minuut!	**Touwtjespringen** ☆ Spring 5x achter elkaar zonder af te gaan. ☆☆ Spring 10x achter elkaar zonder af te gaan! ☆ ☆ ☆ Spring 20x en maak 2 trucjes zonder af te gaan!	**Planken** ☆ Plank 30 seconden lang op ellebogen/tenen. ☆☆ Plank 60 seconden lang op ellebogen/tenen! ☆ ☆ ☆ Plank 180 seconden lang op ellebogen/tenen!	**Jumping Jacks** ☆ Maak 10 Jumping Jacks achter elkaar. ☆☆ Maak 25 Jumping Jacks achter elkaar! ☆ ☆ ☆ Maak 50 Jumping Jacks achter elkaar!	**Burpees** ☆ Maak 3 Burpees achter elkaar. ☆☆ Maak 10 Burpees achter elkaar! ☆ ☆ ☆ Maak 25 Burpees achter elkaar!
Turnen	**Handstand** ☆ Maak een handstand tegen een muur. ☆ ☆ Maak een handstand en blijf 5 seconden staan! ☆ ☆ ☆ Maak een handstand en loop 3 meter!	**Koprollen** ☆ Maak 3 koprollen achter elkaar. ☆☆ Maak 5 koprollen achter elkaar! ☆ ☆ ☆ Maak 5 koprollen vooruit en achteruit!	**Duikelen** ☆ Duikel 1x achterover aan een stang. ☆☆ Duikel 3x achter elkaar voorover aan een stang! ☆ ☆ ☆ Duikel 1x achterover gevolgd door 5x voorover!	**Klimmen** ☆ Klim over een obstakel van minimaal 1m hoog. ☆☆ Klim 5x over een obstakel van minimaal 1.5m hoog! ☆ ☆ ☆ Klim over 10 obstakels van minimaal 1.5m hoog!	**Trampoline** ☆ Spring 10x achter elkaar op een trampoline. ☆☆ Maak 10 verschillende sprongen achter elkaar! ☆ ☆ ☆ Maak de 10 verschillende sprongen 5x achter elkaar!
Creatief	**Bottle Flip** ☆ Voer 1x de Bottle-flip op de juiste wijze uit. ☆ ☆ Voer de Bottle-flip 2x achter elkaar uit! ☆ ☆ ☆ Voer de Bottle-flip 3x achter elkaar uit!	**Jongleren** ☆ Jongleer met 3 ballonnen tegelijk in de lucht. ☆☆ Jongleer 1x met 3 kleine ballen in de lucht! ☆ ☆ ☆ Jongleer 3x met 3 kleine ballen in de lucht!	**Minigolf** ☆ Maak een minigolf baan en laat zien hoe je 'm behaalt. ☆☆ Maak vanaf minimaal 1m afstand een hole-in-1! ☆ ☆ ☆ Maak vanaf minimaal 3m afstand een hole-in-1!	**Laserparcours** ☆ Klim door een labyrint van 2m hoog met 5 draden. ☆☆ Klim door een labyrint van 2m hoog met 10 draden! ☆ ☆ ☆ Klim door een labyrint van 2m hoog met 15 draden!	**Ringwerpen** ☆ Gooi vanaf 1m afstand een ring om het statief. ☆☆ Gooi vanaf 3m afstand een ring om het statief! ☆ ☆ ☆ Gooi vanaf 5m afstand een ring om het statief!

Bekijk de Facebookpagina of Instagram account voor de spelregels, extra uitleg en tips.

Huis voor de Sport Groningen – Team Eemsdelta HvdSG_Eemsdelta

Let op: volg bij het uitvoeren van de opdrachten altijd de richtlijnen van het RIVM. Kijk voor de meest actuele richtlijnen op www.rivm.nl.

Huis voor de Sport Groningen

BLIJF BEWEGEN
& WIN

Heb jij je hele **bingokaart vol**
door van elk onderdeel een level te behalen?

Dan maak jij **kans** op het
Huis voor de Sport Groningen prijzenpakket.

Deel je filmpjes/ foto's via de **Facebookpagina** of het **Instagram account**
van het Huis voor de Sport Groningen team in jouw gemeente.

Vraag hiervoor wel **toestemming** van je ouder(s)/verzorger(s).

Elke **maandag** kiezen we uit
alle inzendingen **5 weekwinnaars**.

Huis voor de Sport Groningen – Team Eemsdelta

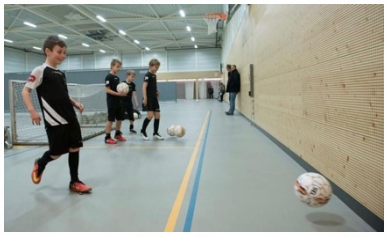
HvdSG_Eemsdelta

Let op: volg bij het uitvoeren van de opdrachten altijd de richtlijnen van het RIVM. Kijk voor de meest actuele richtlijnen op www.rivm.nl.

Huis voor de Sport Groningen

U I T L E G

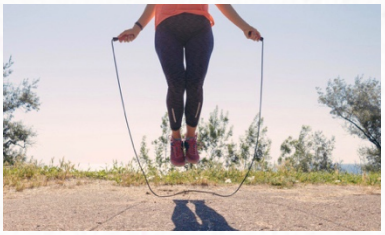
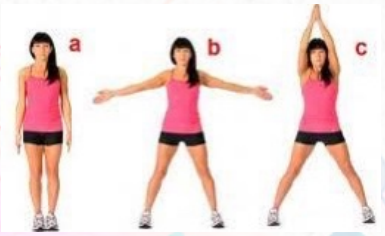
Voetbal

Hooghouden	**Uitleg:** Wip de (voet)bal op en begin met hooghouden.	**Wat heb je nodig:** • 1 (voet)bal	**Bekijk hoe het moet:**
Dribbelen	**Uitleg:** Dribbel met de bal aan je voet en maak een schaar en/of akka.	**Wat heb je nodig:** • 1 (voet)bal	**Bekijk hoe het moet:**
Passen	**Uitleg:** Pass de bal tegen de muur.	**Wat heb je nodig:** • 1 (voet)bal • 1 muur of schutting	**Bekijk hoe het moet:** 
Schieten	**Uitleg:** Schiet de (voet)bal vanaf de grond tegen de fles aan.	**Wat heb je nodig:** • 1 (voet)bal • 1 fles	**Bekijk hoe het moet:**
Scoren	**Uitleg:** Scoor door de (voet)bal vanaf de grond of uit je handen in een bak, autoband, emmer of wasmachine te krijgen.	**Wat heb je nodig:** • 1 (voet)bal • 1 bak, autoband of emmer	**Bekijk hoe het moet:**

Huis voor de Sport Groningen

U I T L E G

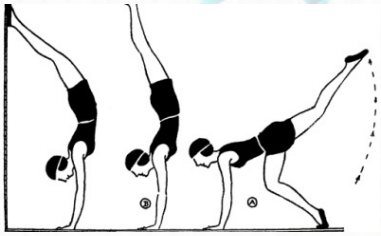
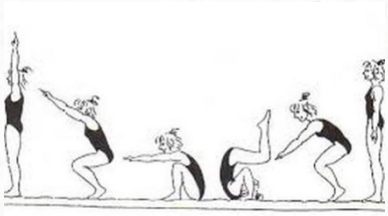
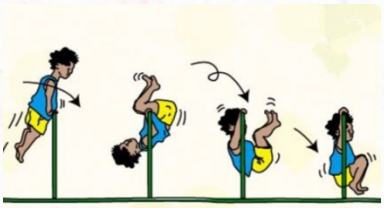
Fitness

Opdrukken	**Uitleg:** Plaats je ellebogen en knieën of handen en tenen op de grond en start met opdrukken.	**Wat heb je nodig:** -	**Bekijk hoe het moet:**
Touwtjespringen	**Uitleg:** Pak het springtouw in beide handen en start met springen.	**Wat heb je nodig:** • Springtouw	**Bekijk hoe het moet:** 
Planken	**Uitleg:** Steun op ellebogen en knieën en span je buikspieren aan.	**Wat heb je nodig:** -	**Bekijk hoe het moet:**
Jumping Jacks	**Uitleg:** Start staand met je handen langs je heupen. Spreid je armen en benen tegelijk, waarbij je handen elkaar in de lucht raken. Hierna herhalen.	**Wat heb je nodig:** -	**Bekijk hoe het moet:** 
Burpees	**Uitleg:** Start staand. Hierna ga je op je hurken zitten, gevolgd door opdrukhouding, opnieuw hurken en springen. Hierna herhalen.	**Wat heb je nodig:** -	**Bekijk hoe het moet:**

Huis voor de Sport Groningen

U I T L E G

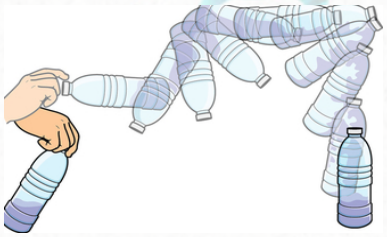
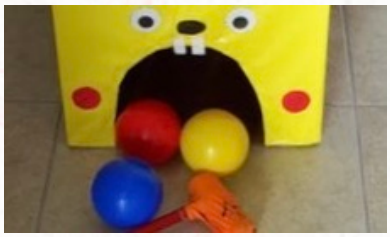
Turnen

Handstand	**Uitleg:** Plaats beide handen op schouderbreedte op de grond. Zet een voet af op de grond en probeer beide benen in de lucht te strekken. Eventueel eerst tegen een muur.	**Wat heb je nodig:** • Eventueel een muur	**Bekijk hoe het moet:** 
Koprollen	**Uitleg:** Ga op je hurken zitten en maak je zo klein als een balletje. Probeer vervolgens 1 of meerderde koprollen voor- en achteruit te maken.	**Wat heb je nodig:** -	**Bekijk hoe het moet:** 
Duikelen	**Uitleg:** Duikel voor- en achterover aan een duikelstang. Houd altijd je handen vast aan de stang.	**Wat heb je nodig:** • Duikelstang	**Bekijk hoe het moet:** 
Klimmen	**Uitleg:** Klim over verschillende obstakels van verschillende hoogtes.	**Wat heb je nodig:** • Obstakels	**Bekijk hoe het moet:**
Trampoline	**Uitleg:** Spring met beide voeten in het midden van de trampoline en maak zoveel mogelijk (verschillende) sprongen.	**Wat heb je nodig:** • Trampoline	**Bekijk hoe het moet:**

Huis voor de Sport Groningen

U I T L E G

Creatief

Bottle-flip	**Uitleg:** Gooi het flesje over de kop en probeer hem op de onderkant te laten landen.	**Wat heb je nodig:** • Eventueel een muur	**Bekijk hoe het moet:** 
Jongleren	**Uitleg:** Jongleer met 3 ballonnen of 3 ballen tegelijk in de lucht.	**Wat heb je nodig:** • 3 ballonnen of 3 ballen	**Bekijk hoe het moet:**
Minigolf	**Uitleg:** Sla de bal met een golfclub/ stok/plankje/ander voorwerp in het (zelfgemaakte) gat.	**Wat heb je nodig:** • Gat • Bal • Golfclub **Tip:** • Als je geen golfclub hebt kun je ook knikkeren.	**Bekijk hoe het moet:** 
Laserparcours	**Uitleg:** Maak van bijvoorbeeld wol een web en klim er als een ninja tussendoor zonder de draden te raken!	**Wat heb je nodig:** • Wol, touw of tape	**Bekijk hoe het moet:**
Ringwerpen	**Uitleg:** Werp de ringen vanuit je hand op het statief.	**Wat heb je nodig:** • Ringen + statief • Papieren bordjes + keukenrol **Tip:** • Maak eigen ringen van papieren bordjes	**Bekijk hoe het moet:**