

## Turn vakantie bingo kaart – GV Wilskracht

Je gebruikt 1, 2, 3, 4, 5 of 6 dobbelstenen tegelijk. Je dobbelt, telt het aantal ogen bij elkaar op en voert de opdracht in dat vakje uit. Heb je bingo (een rij horizontaal, een rij verticaal, een rij diagonaal of hele kaart)? Stuur ons een foto 😊!

We vinden het leuk om in de vakantie foto's of filmpjes te krijgen, en als je dat wil op social media te plaatsen.

1 Maak 10 radslagen.  30 seconde planken	2 30 seconde planken  30 seconde zijwaarts planken links en rechts	3 3x 10 seconde handstand staan bij de muur  Maak 5 koprollen vooruit en achteruit	4 1 minuut touwtje springen  5x 5 seconde zweefstand staan op linker en rechter been	5 Doe een wedstrijdje staan op 1 been met iemand anders. Doe dit 1x, 3x of 5x achter elkaar en kijk wie er wint.	6 30 seconde ligsteun.  Maak een sprongenserie van 3 sprongen. Doe deze serie 10x.
7 Maak een balkoefening en laat deze aan iemand anders zien (of stuur ons een filmpje)	8 3x 5 seconde bruggetje staan  5x spagaat handstand  3x hele draai sprong	9 1 minuut touwtje springen  10x squat sprong  10 seconde spagaat links & rechts	10 15x opdrukken  10 seconde kaars vasthouden (zonder handen)	11 30 seconde spreid-sluit springen  5x pirouette links en rechts	12 10x hurksprong  10x radslag op 1 arm  5x handstand
13 Doe een wedstrijdje spinnetje staan bij de muur met iemand anders.	14 15 seconde staan op 1 been (ogen dicht), links en rechts.  30 seconde ligsteun	15 Maak een turn oefening en laat deze aan iemand anders zien (of stuur ons een filmpje).	16 Beenzwaaien (bij de muur): 10x voor / achter / zijwaarts links en rechts  10x opdrukken	17 5x handstand  5x radslag  5x koprol voorover	18 30 seconde knieheffen  3x 5 seconde bruggetje uitduwen
19 15 seconde squat staan  15 seconde handstand staan bij muur	20 3x 10 seconde spinnetje staan bij de muur  30 seconde planken	21 Oefen iets wat nieuws of iets wat je heel leuk vindt om te doen.	22 10 seconde kommetje buiklig  20 seconde knieheffen	23 Doe een wedstrijdje planken met minimaal iemand anders.	24 10 seconde kommetje ruglig  5x opdrukken in spinnetje bij de muur
25 15x hurksprong  15x schommelen kommetje buiklig	26 Record! Plank zo lang als je kan, en verbeter je eigen record.	27 10 seconde V-zit  15x opdrukken  5x hele draai sprong	28 10x loopsprong - kattesprong  20x opdrukken	29 Oefen alle pirouettes die je kent.	30 30 seconde spreid sluit sprongen  15x squat
31 30 seconde ligsteun  10x opdrukken  10x radslag	32 2x 1 minuut planken  Blijf zo lang als je kunt in handstand staan	33 1 minuut touwtje springen  Oefen de split, spagaat en bruggetje.	34 Oefen iets nieuws, zoals kopstand, handstand heffen of .....	35 Achteruit! 10x kattesprong 5x loopsprong 5x pirouette	36 Woopwoop! Bedenk zelf een leuke uitdaging!

***Je bent goed bezig!***