









# Turn Bingo

# Niveau 17-16

## Uitleg:

- Hieronder zie je een bingokaart.
- Zoek een rekstok op in de buurt op een speelveldje.
- Probeer alle oefeningen uit te voeren. Is het gelukt, mag je het vakje doorkruisen.
- Is het gelukt om alle oefeningen uit te voeren? Dan heb je BINGO!


Kracht	Evenwicht	Lenigheid	Vloer	Brug
20 tellen planken 	10 tellen op 1 been (probeer beide benen)	Spreidzit tot de grond 5x 2 tellen 	Koprol + streksprong (knieën en voeten bij elkaar)	Voorover duikelen en 3 tellen blijven hangen met kromme benen
10x opdrukken achterwaarts 	Ogen dicht Op je tenen gaan staan 10 tellen vasthouden)	Zijwaartse plank 	Kaarsje achterover (handen in de zij) Zonder handen opstaan	Voorover duikelen en 3 tellen blijven hangen met gestrekte benen
20x sit-ups 	Zweefstand (onderste been gestrekt, andere been horizontaal) 	Uitstrekken 5x 2 tellen 	Radslag (op je voeten landen)	Achterover duikelen
10x plank – hurk – spring 	Benen uitstrekken Zo hoog als je kan, wel gestrekt (10x ieder been) 	Ieder been 5x 	Handstand beenwissel (voeten om de beurt landen)	Boogje (eerst benen; dan pas buik omhoog)

# Turn Bingo

# Niveau 15-14

## Uitleg:

- Hieronder zie je een bingokaart.
- Zoek een rekstok op in de buurt op een speelveldje.
- Probeer alle oefeningen uit te voeren. Is het gelukt, mag je het vakje doorkruisen.
- Is het gelukt om alle oefeningen uit te voeren? Dan heb je BINGO!












Kracht	Evenwicht	Lenigheid	Vloer	Brug
20 tellen planken 	10 tellen op 1 been (probeer beide benen) Ogen dicht	Spagaat 3x 5 tellen vasthouden 	Zweefrol (let op zweefmoment en lange benen)	Voorover duikelen en 3 tellen blijven hangen met gestrekte benen
10x opdrukken achterwaarts 	Hoeksteun 3x 10 tellen vasthouden  Als het lukt, zonder handen op de grond	Bruggetje (let op lange armen en benen) 	Koprof achterover Landen op voeten (Knieën bij elkaar houden)	Borstwaarts-omtrek met 2benen afzetten
20x sit-ups 	Zweefstand (onderste been gestrekt, andere been horizontaal) 	Uitstrekken 5x 2 tellen 	Hupje radslag met afduwen	Buikdraai (vanuit 1x zwaaien)
10x plank – hurk – spring 	Benen uitstrekken Zo hoog als je kan, wel gestrekt (10x ieder been) 	Ieder been 5x 	Handstand (zonder wissel) 3 tellen blijven staan	Ondersprong (2-benige afzet) Let op stille landing.

# Turn Bingo

# Niveau 13-hoger

## Uitleg:

- Hieronder zie je een bingokaart.
- Zoek een rekstok op in de buurt op een speelveldje.
- Probeer alle oefeningen uit te voeren. Is het gelukt, mag je het vakje doorkruisen.
- Is het gelukt om alle oefeningen uit te voeren? Dan heb je BINGO!

Kracht	Evenwicht	Lenigheid	Vloer	Brug
20 tellen planken 	Ogen dicht 10 tellen op 1 been op je tenen (probeer beide benen)	Spagaat 3x 5 tellen vasthouden 	Zweefrol (let op zweefmoment en lange benen)	Voorover duikelen en 3 tellen blijven hangen met gestrekte benen
10x opdrukken achterwaarts 	Hoeksteun 3x 10 tellen vasthouden  Als het lukt, zonder handen op de grond	Bruggetje (let op lange armen en benen) 	Koprol achterover met gestrekte armen	Borstwaarts-omtrek; optrekken vanuit je armen
20x sit-ups 	Zweefstand (onderste been gestrekt, andere been horizontaal) 	Staande split 3x 5 tellen vasthouden 	Hupje radslag op 1 hand (met die ene hand afduwen)	Dubbele buikdraai (vanuit 1x zwaaien)
Ieder been 5x 	Vanuit een bank of stoel: Hoeksteun Benen gestrekt, 5 tellen vasthouden 	Bruggetje 1 been uitstrekken 	Koprol – handstand – koprol	Hoek-ondersprong vanuit steun