

DE **SPORT'SCOOL** BEWEEG KALENDER!

WEEK 1

Speel samen ons beweeg-ganzenbord spel!
Wie komt als eerste bij het einde?



Beweeg samen met Nathan Rutjes en zijn zoontje Lavezzi. Houd jij ze bij?

WEEK 2

Kun jij de Beweeg-bingo het snelste vol krijgen? Daag je vrienden en familie uit! Ze zijn er voor binnen, en voor buiten.



WEEK 3



**JUST
DANCE**

Met just dance kun jij iedereen verslaan in een echte dans competitie.
Scan de QR-code en succes!

Hoeveel opdrachten uit onze crazy 88 weet jij af te strepen?

88





GYM BINGO BINNEN



Maak een koprol op elk bed in huis.

Verzamel alle plastic bakjes in huis en bouw hiermee een zo hoog mogelijke toren.

Balanceer 20 seconden op 1 voet en wissel daarna.

Kruip onder 4 voorwerpen door.

Doe washandjes om je voeten en schaats over je zelfgemaakte schaatsbaan.

Spring 10x op je linker voet.
Spring 10x op je rechter voet.
Spring 10x met beide voeten.

Zet alle deuren in huis open en doe ze vervolgens allemaal weer dicht.

Verzamel alle knuffels in huis en gooi ze van een afstand in de wasmand/emmer.

Ren 7 keer de trap op en af.





GYM BINGO BUITEN



Ren een rondje
om je huis.

Hinkel op
stoeptegels.
20x links
20x rechts

Maak op jouw
manier een
handstand
tegen de muur.

Kies 2 lantaarn-
palen uit en huppel
hiertussen 5x
op en neer.

Hoe vaak kan jij
op een veilige
stoeprand de
wisselsprong?

Zet 2 handen
tegen een boom en
druk 3x op. Gelukt?
Zoek nog 10 bomen!

Maak zoveel
mogelijk
kikkersprongen
achter elkaar.
Wat is je record?

Verzamel 5
stuks zwerfvuil en
ruim dit op in
de juiste afvalbak.

Loop door je
buurt en geef elke
voortuin een cijfer.
Welke tuinen
staan in jouw
top 3?



1	Spring 10 keer zo hoog als je kunt	☐	45	Verzamel zoveel mogelijk gele spullen	☐
2	Ga limbo dansen	☐	46	Speel een potje Jeu de boules met stenen	☐
3	Blijf 20 tellen op 1 been staan	☐	47	Kruip onder 5 verschillende dingen door	☐
4	Maak een toren van 1 meter hoog met diverse spullen	☐	48	Ga minimaal 10 seconde ergens aan hangen	☐
5	Ga 20 tellen planken	☐	49	Glijd ergens vanaf	☐
6	Houd 10 keer een bal hoog	☐	50	Maak 3 koprollen achter elkaar	☐
7	Maak een hinkelbaan	☐	51	Spring 5 x over een schommel heen	☐
8	Blaas een ballon op tot hij knapt	☐	52	Klim op iets dat hoger is dan jijzelf bent	☐
9	Maak 10 kikkersprongen	☐	53	Blijf minimaal 10 seconde ergens op steunen	☐
10	Maak een handstand tegen de muur	☐	54	Zoek iets van afval en gooi dit weg	☐
11	Huppel een rondje door de tuin	☐	55	Duikel ergens overheen (Rekstok/Stang)	☐
12	Vouw een vliegtuigje en gooi deze zo ver mogelijk weg	☐	56	Maak een zandkasteeltje	☐
13	Zoek een levend beestje en zet deze op een veilige plek neer	☐	57	Spring 10 keer omhoog en raak in de lucht met je handen je voeten aan	☐
14	Probeer vanaf de andere kant de bal op de stoeprand te mikken, zodat deze weer terug stuitert	☐	58	Stuiter 10 keer met een bal op de grond en vang deze weer op	☐
15	Zet meerdere lege flessen neer en probeer deze omver te bowlen	☐	59	Gooi 3 keer met een bal tegen een boom en vang deze dan weer op	☐
16	Gooi een steentje in een knikkerpotje vanaf 2 meter afstand(maak desnoods een potje in het zand)	☐	60	Ren 2 rondjes om je huis heen. Kun je dit niet, dan raak 2 keer alle hoeken van je huis aan	☐
17	Versier je fiets en ga een rondje fietsen	☐	61	Speel een bal 15x achter tegen de muur	☐
18	Pak een lepel en leg hier een aardappel/tennisbal op en loop een zo groot mogelijk rondje	☐	62	Gooi met een paar sokken in een emmer van 1, 2 en 3 meter afstand	☐
19	Zoek minimaal 10 verschillende blaadjes (van verschillende kleuren/bomen)	☐	63	Zoek minimaal 10 stokjes en maak hier een nestje van	☐
20	Maak een speurtocht of volg een speurtocht	☐	64	Lees de krant van vandaag	☐
21	Doe het dansje hoofd, schouders, knie en teen 3 keer van hoofd tot en met puntje van je neus	☐	65	Zoek iets om samen met iemand anders minimaal 5 keer mee over te kunnen gooien	☐
22	Huppel 15 keer achteruit	☐	66	Zoek een mooie steen	☐
23	Dans de kabouterdans	☐	67	Probeer zo ver mogelijk te springen	☐
24	Spring over een slootje	☐	68	Zoek stokken en maak hiermee je eigen naam	☐
25	Zoek iemand die je iets kunt leren (kan van alles zijn)	☐	69	Doe alsof je door een finish rent	☐
26	Zoek iets wat typisch uit jouw woonplaats is	☐	70	Maak 3 radslagen achter elkaar	☐
27	Voer een goede daad uit waarbij je iemand helpt	☐	71	Maak een slinger van 20 schoenen aan elkaar	☐
28	Loop op handen en voeten van lantaarnpaal naar lantaarnpaal	☐	72	Loop op handen en voeten langs een hondenuitlaatplek	☐
29	Klim in een boom	☐	73	Schrijf met kleren crazy88 op de grond	☐
30	Draai 10 rondjes om een bal en probeer hem hierna weg te schoppen	☐	74	Maak een mummie	☐
31	Probeer zo hoog mogelijk te springen	☐	75	Doe je favoriete sportmoment na	☐
32	Lak je nagels	☐	76	Doe 10 push ups	☐
33	Bedenk met alle letters van je naam een sport beweging en voer deze uit	☐	77	Doe op 3 verschillende voorwerpen 10 wisselsprongen	☐
34	Spring over 5 verschillende dingen heen	☐	78	Raak 8 verschillende voorwerpen aan van hout	☐
35	Maak een piramide	☐	79	Balanceer over een laag muurtje	☐
36	Maak een stoepkrijttekening van jezelf	☐	80	Zing een liedje door een (zelfgemaakte) microfoon	☐
37	Zeg het alfabet achterstevoren	☐	81	Dans het liedje Tsjo Tsjo Tsjo	☐
38	Pak 2 voorwerpen waar je op kunt staan en speel de vloer is lava naar de andere kant van de tuin	☐	82	Wat is je huisnummer? Hinkel of spring dit aantal op je plaats	☐
39	Verzamel 4 schoenen in verschillende maten	☐	83	Rijd een stukje op een paard	☐
40	Nummer elk blaadje van een rol wc papier	☐	84	Ren 10 rondjes om een boom	☐
41	Vind een stoel waar je niet op kan zitten	☐	85	Dans de macarena	☐
42	Spel je naam en ren steeds naar een voorwerp dat met die letter begint	☐	86	Zoek een paaltje om op te staan en blijf 15 seconde staan op 1 been	☐
43	Maak een treintje van minimaal 6 knuffels	☐	87	Hinkel 15 keer achteruit	☐
44	Zoek iets wat drijft en laat het varen op water	☐	88	20x touwtje springen	☐