

## DOBBELBINGO

### Aantal spelers:

Dit spel is het leukste met 2 of meer spelers, maar je kan het ook alleen doen.

### Materiaal:

- Bingokaart, 1 kaart per persoon. Print pagina 2 (voor de onderbouw) of pagina 3 (bovenbouw) of teken hem na zonder de opdrachten over te schrijven, deze kun je hier lezen.
- Pen
- 2 dobbelstenen
- Boeken
- Knuffels
- 5 paar sokken (5 bollen)
- Springtouw
- Kussen
- Pan
- Vel papier

### Het spel:

Speler 1 gooit de 2 dobbelstenen. Stel je gooit een 4 en een 6, dan mag je zelf kiezen of je de vier voor de linker rij gebruikt of de bovenste rij. Als je de vier van de linker rij kies, dan is de 6 automatisch voor de bovenste rij. Waar de cijfers bij elkaar komen is het spel wat je gaat doen. Op de kaart zou dat het vakje zijn waarin staat dat je op handen en voeten een ronde door de woonkamer moet lopen. Stel dat je de 6 van de linker rij kiest, dan is vier voor de bovenste rij en dan kom je uit bij het vakje waar staat dat je een kopstand moet maken. Je mag dus zelf bepalen welke combinatie het wordt. Heb je de opdracht goed gedaan? Kruis het vakje dan af en geef de dobbelsteen aan speler 2.

Als je in de loop van het spel vaker 4 en 6 gooit en beide vakjes al afgekruist zijn, dan kan je die ronde niets doen en gaat de beurt meteen naar de volgende speler.

Wie als eerste een rij vol heeft, heeft BINGO! Wie heeft het vaakst BINGO? Wie zijn of haar hele kaart vol heeft, heeft SUPERBINGO! De winnaar maakt een vreugdedansje en bedankt de ander voor het spelen.

Speel je alleen? Dan ben je altijd een winnaar, want super goed dat je deze thuisgymles doet!

(Dit spel hoeft niet in 1 dag gespeeld te worden, je kunt het verspreiden over meerdere dagen)

## BINGOKAART voor de onderbouw

Naam:.....

						
	Maak een kopstand (met je hoofd op een kussentje)	Leg een boek op je hoofd en tik 5 keer de grond aan	Loop 6 keer de trap op en neer	Gooi 10 x een bol sokken in de lucht en vang hem goed op	Zet 2 handen tegen de muur en druk je 10 x op	Doe het liedje hoofd-schouder-knie en teen
	Loop op handen en voeten een ronde door de woonkamer	Blijf 30 seconden op 1 been staan (mag met hulp)	Klim op de rug van je vader, moeder of oppas	Loop een rondje door de woonkamer als een krab	Doe 10 jumping jacks (spreid-sluit)	Gooi 5 paar sokken in de pan (van 2m afstand)
	Maak 3 koprollen of boomstamrollen	Doe het swish-swish dansje (zie Youtube voor uitleg)	Bedenk een parcours in huis en doe deze 1 keer	10 keer over een springtouw op de grond springen	Leg een boek op je hoofd en tik 5 keer de grond aan	Maak 10 kangaroesprongen
	Zet 2 handen tegen de muur en druk je 10 x op	Maak 10 jumping jacks (spreid-sluit)	Maak 20 ski sprongen (van links naar rechts met 2 benen)	Blijf 30 seconden op 1 been staan (mag met hulp)	Maak 10 kikker-sprongen	Loop op handen en voeten een ronde door de woonkamer
	Loop een rondje door de woonkamer als een krab	Loop 4 keer de trap op en neer	Een bol sokken 20 x in de lucht gooien en vangen	Tik 10 voorwerpen in huis aan met de kleur rood	Maak 5 koprollen of boomstamrollen	Bedenk een parcours in huis en doe deze 2 keer
	Maak een zo hoog mogelijke toren van al je knuffels en boeken	Doe 3 x een dier na en laat je vader of moeder raden wie je bent	Schuif 5 paar sokken op het papier dat op de grond is geplakt (afstand 3m)	Maak een kopstand (met je hoofd op een kussentje)	Zet een leuk liedje op en dans mee	Vraag je vader, moeder of oppas of je na het spel een klusje kan doen

## BINGOKAART voor de bovenbouw

Naam:.....

						
	Maak een kopstand (met je hoofd op een kussentje)	Leg een boek op je hoofd en tik 10 keer de grond aan	Loop 10 keer de trap op en neer	Gooi 15 x een bol sokken in de lucht en vang hem goed op	Zet 2 handen tegen de muur en druk je 20 x op	Doe het liedje hoofd-schouder-knie en teen
	Loop op handen en voeten een ronde door de woonkamer	Blijf 1 minuut op 1 been staan (mag met hulp)	20 seconden planken	Loop een rondje door de woonkamer als een krab	Doe 15 jumping jacks (spreid-sluit)	Gooi 5 paar sokken in de pan (van 3m afstand)
	Maak 3 koprollen of boomstamrollen	Doe het swish-swish dansje (zie Youtube voor uitleg)	Bedenk een parcours in huis en doe deze 1 keer	1 minuut touwtjespringen	Leg een boek op je hoofd en tik 10 keer de grond aan	Maak 10 kangaroo-sprongen
	Zet 2 handen tegen de muur en druk je 20 x op	Maak 15 jumping jacks (spreid-sluit)	Maak 30 wissel-sprongen (links voor-rechts voor)	Blijf 1 minuut op 1 been staan (mag met hulp)	Maak 10 kikker-sprongen	Doe 20 sit-ups (buikspier-oefeningen)
	Loop een rondje door de woonkamer als een krab	Loop 5 keer de trap op en neer	Hoe vaak kun je een bol sokken hooghouden in 1 minuut?	Tik 15 voorwerpen in huis aan met de kleur blauw	Maak 5 koprollen of boomstamrollen	Bedenk een parcours in huis en doe deze 2 keer
	Hoe vaak kun je een bol sokken met je voet hooghouden in 1 minuut?	30 seconden touwtjespringen	Schuif 5 paar sokken op het papier dat op de grond is geplakt (afstand 4m)	Maak een kopstand (met je hoofd op een kussentje)	Zet een leuk liedje op en dans mee	Vraag je vader, moeder of oppas of je na het spel een klusje kan doen