

Doe zoveel mogelijk kikkersprongen.	Hinkel aaneengesloten op zowel links als rechts.	Spring van de tweede of derde traptrede en land op twee voeten.	Zet alle deuren in huis open en doe ze daarna allemaal weer dicht.	Doe de muurchallenge. 
15X 30X 50X	10X 20X 30X	10X 20X 30X	2X 5X 10X	1 min 2 min 5 min
Houd een ballon of strandbal hoog.	Touwtjespringen zonder foutje.	Verzamel alle knuffels en mik ze in de wasmand.	Bouw een hindernisbaan binnen- en buitenshuis en ga eroverheen.	Ga liggen op de grond en sta op zonder je handen te gebruiken.
15X 40X 100X	5X 25X 50X	2 meter 4 meter 6 meter	2X 5X 10X	5X 15X 30X
Laat iemand in huis een kookwekker verstoppen en vind hem voor hij afgaat.	Lig op je rug en maak een kaars. 	<h1>Sportieve bingokaart</h1>	Bouw een toren van voorwerpen in het huis.	Gooi de bal tegen de muur en vang de bal.
10 min 5 min 2 min	30 sec 1 min 2 min		1 meter 2 meter tot plafond	10X 25X 50X
Huppel rondjes om te tafel of bank.	Doe dansjes van tiktok, just dance of kinderen voor kinderen.	Sta zo lang mogelijk op armen en voeten (planking). 	Doe washandjes/theedoeken om je voeten en schaats over een zelfgemaakte schaatsbaan.	Maak een handstand op jouw manier tegen de muur en blijf 5 tellen staan. 
5 rondjes 10 rondjes 15 rondjes	1 dansje 3 dansjes 5 dansjes	30 sec 1 min 2 min	2 rondjes 5 rondjes 10 rondjes	3X 5X 10X
Maak een rol op elk bed in huis.	Ren de trap op en af.	Maak spreid/sluit sprongen (jumping jacks) en houd dit een liedje vol. 	Maak zijwaartse sprongen over een voorwerp.	Maak een parcours van 50 meter en ren rondjes.
zijwaarts vooruit achteruit	5X 15X 30X	1 lied 2 liedjes 3 liedjes	10X 20X 50X	5 rondjes 10 rondjes 15 rondjes

Elke week krijgen jullie een sportieve bingokaart. Je kleurt de vakjes in die je gedaan hebt. Probeer iedere dag een rij vol te krijgen voor Bingo en aan het eind van de week de hele kaart vol te hebben. Kies van te voren een niveau en kleur het vakje in de juiste kleur in bij het halen van dat niveau. Groen is makkelijk en rood is moeilijk. Je kan dit tegen iemand spelen of gewoon voor jezelf.