

Ga met je billen en voeten op één badhanddoek zitten en schuif als een rups over een zelfgemaakte baan.	Doe zo snel mogelijk alle winterkleden aan en uit.	Spring van de tweede of derde traprede en land op twee voeten.	Zet alle deuren in huis open en doe ze daarna allemaal weer dicht.	Doe dansjes Just Dance of kinderen voor kinderen. Als papa of mama zegt 'freeze' blijf dan 10 sec stilstaan.
2 rondjes 5 rondjes 10 rondjes	3X 5X 10X	10X 20X 30X	2X 5X 10X	1 dansje 3 dansjes 5 dansjes
Houd een ballon of strandbal hoog.	Touwtjespringen zonder foutje.	Maak een hindernisbaan binnen- of buitenshuis en ga eroverheen.	Verzamel alle knuffels en mik ze in een wasmand. Vanaf:	Ga op de grond liggen, spring in de lucht en ga weer liggen.
15X 40X 100X	5X 25X 50X	5X 10X 20X	2 meter 4 meter 7 meter	5X 15X 30X
Laat iemand in huis een kookwekker verstoppertje vinden en vind hem voor hij afgaat. Zet de kookwekker op:	Ren van de achterdeur naar de voordeur.	<b>Wintersport bingokaart</b>	Bouw een toren van voorwerpen in het huis.	Gooi een bal tegen de muur en vang de bal.
10 min 5 min 2 min	10X 20X 30X		1 meter 2 meter tot plafond	10X 25X 50X
Maak een sneeuwpop en ga ermee op de foto. (als er geen sneeuw is maak er één binnen van spullen)	Doe dansjes van tiktok, just dance of kinderen voor kinderen.	Doe washandjes/theedoeken om je voeten en schaats over een zelfgemaakte schaatsbaan.	Hinkel over een zelfgemaakte baan.	Tik de paal van het straatnaambord aan en daarna de voordeur.
Klein Middel Groot	1 dansje 3 dansjes 5 dansjes	5 rondjes 10 rondjes 15 rondjes	10 rondjes 15 rondjes 30 rondjes	3X 5X 10X
Maak een rol op elk bed in huis.	Ga de trap op en af.	Ga op een Handdoek zitten en doe alsof je in een bobslee zit.	Maak zijwaartse sprongen over een voorwerp.	Laat papa of mama op een handdoek zitten en trek de handdoek over een zelfgemaakte baan.
zijwaarts vooruit achteruit	5X 15X 30X	2 min 3 min 5 min	10X 20X 50X	2 rondjes 5 rondjes 10 rondjes

Hier hebben jullie een sportieve Wintersport bingokaart. Kies van te voren een niveau. Groen is makkelijk en rood is moeilijk. Probeer iedere dag een rij vol te krijgen en aan het eind van de week de hele kaart vol te hebben. Neem de ingevulde wintersport bingokaart mee naar de eerste gymles.