



Gezinsbeweging.nl
Buitenspeelbingo

Speluitleg: Voer samen of individueel de opdrachten uit op het bingoformulier en streep ze door en heb lol met elkaar. **Extra:** Spreek eerst een leuke tegenprestatie en/of (gezonde) traktatie af om het wedstrijd element toe te voegen. Je kan een volle kaart, een diagonale (✓), een horizontale (–) of een een verticale rij (I) behalen. Wie het eerst één van deze mogelijkheden behaalt heeft wint en mag de anderen dan een tegenprestatie laten doen. Wie het eerst een volle kaart heeft wint een traktatie. Wees creatief in de oefeningen. Succes en veel plezier!

Wil je het moeilijker? Spreek samen een tijd af per oefening en/of een tijd waarbinnen alle opdrachten gedaan moeten zijn. Je kunt ook het aantal verhogen hoe vaak je een oefening moet doen.

Wil je het makkelijker? Kies samen maar 5 opdrachten uit of halveer hoe vaak je een oefening moet doen.

Benodigheden: Schaar, pen en eventueel een stopwatch. Knip het spel uit neem een pen mee. Gebruik de timer als je het spel op tijd speelt.



Gezinsbeweging.nl

v3

Buitenspeelbingo



10 stappen op de evenwichtsbalk of stoeprand



1x tikkertje met alle spelers. De tikker moet iedereen getikt hebben



3x naar boven klimmen op een klimtoestel



1x heen en weer hinkelen tussen 2 (of meer) bomen of paaltjes



30 rondjes draaien op een draaitoestel



3 verschillende speeltuintjes bezoeken



5 boksprongen over elkaar of over een object



3x (met hulp) over de duikstang klimmen



2x heen en weer huppelen met alle spelers



Gezinsbeweging.nl

v3

Buitenspeelbingo



5 boksprongen over elkaar of over een object



10 stappen op de evenwichtsbalk of stoeprand



30 rondjes draaien op een draaitoestel



3x naar boven klimmen op een klimtoestel



2x heen en weer huppelen met alle spelers



1x heen en weer hinkelen tussen 2 (of meer) bomen of paaltjes



3x (met hulp) over de duikstang klimmen



1x tikkertje met alle spelers. De tikker moet iedereen getikt hebben



3 verschillende speeltuintjes bezoeken



Gezinsbeweging.nl

v3

Buitenspeelbingo



2x heen en weer huppelen met alle spelers



5 boksprongen over elkaar of over een object



3x (met hulp) over de duikstang klimmen



1x tikkertje met alle spelers. De tikker moet iedereen getikt hebben



10 stappen op de evenwichtsbalk of stoeprand



30 rondjes draaien op een draaitoestel



3 verschillende speeltuintjes bezoeken



3x naar boven klimmen op een klimtoestel



1x heen en weer hinkelen tussen 2 (of meer) bomen of paaltjes



Gezinsbeweging.nl

v3

Buitenspeelbingo



30 rondjes draaien op een draaitoestel



1x heen en weer hinkelen tussen 2 (of meer) bomen of paaltjes



1x tikkertje met alle spelers. De tikker moet iedereen getikt hebben



3x (met hulp) over de duikstang klimmen



3 verschillende speeltuintjes bezoeken



5 boksprongen over elkaar of over een object



10 stappen op de evenwichtsbalk of stoeprand



2x heen en weer huppelen met alle spelers



3x naar boven klimmen op een klimtoestel

Let op elkaars mogelijkheden. Plaattjes dienen alleen ter visualisatie. Wees verstandig en doe geen dingen die gevaarlijk zijn voor jezelf of een ander.

