

Bijlage 4 BINGO

<p>strek je uit zo hoog je kan en raak daarna je tenen aan 10x</p>	 <p>Ga een eindje wandelen</p>	<p>Hang wasknijpers zo hoog mogelijk op bijv. aan je gordijn.</p>	<p>Gooi met een bal naar elkaar over. Geen bal pak een klein kussentje.</p>
 <p>Gooi een ballon omhoog en hou hem zo lang mogelijk in de lucht.</p>	<p>Maak van bekers een toren en rol deze om met een balletje!</p>	 <p>Fiets een rondje</p>	<p>Ga 10 x op een stoel zitten en weer staan.</p>
 <p>Even boksen, bind een kussen tegen een paal / boom en slaan maar.</p>	<p>Spring 10 x zo hoog mogelijk in de lucht / of til je benen zo hoog mogelijk op als je in een rolstoel zit.</p>	<p>Plak een post-it papiertje met jou naam erop zo hoog mogelijk op.</p>	<p>Kies een leuk liedje uit en dans er op los.</p>
 <p>Ga bowlen, geen kegels geen nood pak gewoon wat lege flessen of pakken.</p>	<p>Zwaai met je armen van links naar rechts boven je hoofd!</p>	 <p>Ga lekker zitten en doe wat ademhalingsoefeningen.</p>	<p>Ga zitten op een stoel en strek 10 keer je benen recht voor je uit.</p>