

Valleybal Bingo



NODIG: 2 DOBBELSTENEN, 1 VOLLEYBAL EN EEN MUUR

Elke dag mag jij 2 opdrachten doen uit de valleybal bingo.
Streep je opdracht af als je hem hebt gehaald. Succes!

Wie heeft als eerste *Bingo!* (recht of schuin is goed)



40X
PASSEN

OM & OM
20X PASSEN
& KOPPEN

25X
BUIKSPIEREN &
BOVENHANDS
SPELEN

30X
PASS-SET
TEGEN
DE MUUR

45 sec.
MUURZIT
+ PASSEN

20X
SPELEN MET
LINKERARM



20X
SMASHEN
VIA GROND
& MUUR

30X
PASSEN OP
RECHTER
BEEN

LIGGEND
25X
BOVENHANDS

5X SPELEN
WISSELEN
VAN
LICHAAMSDEEL

50X
BOVEN-
HANDS

30X
BOVENHANDS
OP LINKER
BEEN



20X
SPELEN MET
RECHTER-
ARM

30X
PASSEN
TEGEN
DE MUUR

30X
BOVENHANDS
TEGEN DE
MUUR

OM & OM
40X PASSEN
& BOVEN-
HANDS

30X
PASSEN OP
LINKER
BEEN

40X
PASSEN,
KLAPPEN,
PASS, enz.



40X
PASSEN,
KLAPPEN,
PASS, enz.

30X
PASS-SET
TEGEN
DE MUUR

25X
BUIKSPIEREN &
BOVENHANDS
SPELEN

20X
SPELEN MET
LINKERARM

5X SPELEN
WISSELEN
VAN
LICHAAMSDEEL

OM & OM
40X PASSEN
& BOVEN-
HANDS



OM & OM
KNIE &
PASS
20X

10X SMASH
OEFENEN MET
VERKEERDE
HAND

45 sec.
MUURZIT
+ PASSEN

30X
PASSEN
TEGEN DE
MUUR

OM & OM
20X PASSEN
& KOPPEN

LIGGEND
25X
BOVENHANDS



50X
BOVEN-
HANDS

20X
SMASHEN
VIA GROND
& MUUR

20X
SPELEN MET
RECHTER-
ARM

40X
PASSEN

30X
BOVENHANDS
TEGEN DE
MUUR

VERZIN
ZELF IETS
LEUKS!

