

DE CRAZY CORONA

DANCE MONKEY BINGO!

1. Koprool	2. Balanceren	3. Klimmen	4. Hoogspringen
			
5. Stopdans	6. Kegelen	7. Limbodansen	8. Pannenkoekenrol
			
9. Parcours	10. Omgekeerd	11. Na-apen	12. Balspel
			
13. Ondersteboven	14. Verstoppertje	15. Stoelendans	16. Kruiwagenloop
			
17. Verspringen	18. Hoe lang?	19. Acrobatiek	20. YouTube
			CRAZY DANCE MONKEY

DE CRAZY CORONA

DANCE MONKEY BINGO!

1. Kopro! Waarin in huis kun je allemaal een koprol oefenen? Op bed, op de bank, op het kleed, in de tuin...? Kun je ook zonder handen opstaan? Of een koprol met rechte armen? Of een losse rol? Of koprol achteruit?

2. Balanceren: Waarop kun je balanceren? Op een lijntje op de stoeprand, op een muurtje...? En hoe kun je balanceren? Op 1 been, hinkelend, op je billen, op 1 knie en 1 hand, met een wcrol op je hoofd, draaiend...?

3. Klimmen: Waar kun je allemaal op of in klimmen? En kun je er ook vanaf springen? En lukt de freeze-landing? Het is ook heel leuk om pappa of mamma te gebruiken als klimboom!

4. Hoogspringen: Hoe hoog kun jij springen? Neem bijvoorbeeld een touwtje die je steeds iets hoger spant. Of stapel wc-rollen op tot je er niet meer overheen komt. Probeer met 2 benen af te zetten en te landen, en denk eraan: HIEPERDEPIEP.....

5. Stopdans: Zet gezellig de muziek aan en ga dansen. Oh nee, de muziek is uit. FREEZE! Te makkelijk? Probeer dan eens de FREEZE op 1 been! Met je been voor, op zij of achter. Of op je anderen been. Of op 1 been en dan ook nog op je tenen. Met je ogen dicht. Je kunt het zo makkelijk/moeilijk maken als je zelf wilt.

6. Kegelen: Neem een paar lege flessen, blikjes of wc-rollen én een bal en kegelen maar! Door cijfers op de kegels te maken kun je ook nog rekenen! En is het warm buiten? Vul de flessen met water, dan heb je meteen een leuk afkoelend waterspelletje.

7. Limbodansen: Zet een leuk muziekje op. Neem een stok of een touwtje, leun achterover en probeer er onderdoor te lopen zonder te vallen of de grond te raken met je handen of billen. TIP: Doe eerst even een paar bruggetjes om je rug los te maken en op te rekken! Dan gaat het Limbodansen véél beter!

8. Pannenkoekenrol: Waar in huis kun je allemaal de pannenkoekenrol oefenen? Pannenkoeken bakken en eten is trouwens ook heel leuk! Wat doe jij graag op je pannenkoek? Is het te makkelijk? Wat dacht je van de popcornrol? Of wat dacht je van een pannenkoekendraai springend in de lucht?

9. Parcours: Zet een parcoursje uit met spullen of met stoepkrijt of allebei. Op hoeveel verschillende manieren kun je deze afleggen? Erover, eronder, vooruit, achteruit, springend, hinkelend, draaiend...? Extra uitdaging: lukt het ook zonder de grond te raken? Of wat dacht je van een wc-rol op je hoofd die niet mag vallen?!

10. Omgekeerd: Oh nee, alles is omgekeerd. Boven is onder, onder is boven. Groot is klein, klein is groot. Hard is zacht, zacht is hard. Erin is eruit, eruit is erin. Hoog is laag, laag is hoog. Snel is langzaam, langzaam is snel. Voor is achter, achter is voor... Snap jij het nog? Laat iemand opdrachten verzinnen en doe dan juist precies het omgekeerde!

11. Na-apen: Wat voor truucjes kun je allemaal? Kan je familie dat ook? En andersom? Wat voor truucjes kunnen zij? Kan jij die ook? Het geeft niet als je iets niet kan, zolang het maar gezellig is en je elkaar probeert na te apen.

12. Balspel: Wil je rollen of stuiteren of gooien of schoppen? Wil je een bekend spel of bedenk je er zelf een? Misschien iets met cijfers, letters of kleuren? En kun je ook dansen of turnen met een bal?

13. Ondersteboven: Op hoeveel verschillende manieren en plekken kun je ondersteboven staan of hangen? Je kunt muren, spullen, jezelf of je pappa/mamma gebruiken. Hoofdstanden, handstanden en radslagen e.d. mogen ook!

14. Verstoppertje: Dit kan met elkaar of met je knuffels. Wie gaat zichzelf verstoppen. Of gaat er iemand alle knuffels verstoppen? En wie gaat er zoeken?

15. Stoelendans: Of de hoepeldans, of de stoepkrijtcirkeldans, of de kussendans... Is de muziek aan, dan mag je lekker dansen. Is de muziek uit, ga dan zo snel mogelijk in een hoepel/op een stoel/op een kussen, in een stoepkrijtcirkel zitten!

16. Kruiwagenloop: Maak een plank van jezelf. Laat pappa of mamma je boven je knieën pakken, nu ben je een kruiwagen. Waar kun je allemaal naartoe lopen? Wil je het moeilijker maken? Pak dan de schenen. Nog moeilijker? Pak dan de enkels.

LET OP: blijf een sterke rechte plank en zak niet door!

17. Verspringen: Pak een meetlint en spring met 1 been over de sloot. Hoever kun jij springen? En lukt het ook met je andere been voor? En hoe gaat het met 2 benen tegelijkertijd? TIP: Rek eerst je benen even op: Spagaat L – Spagaat R – Split.

18. Hoe lang...: Kun je op 1 been staan, planken, op je handen/hoofd staan, in de hoekzit blijven zitten, je adem in houden, rondjes draaien tot je te duizelig wordt, de kaars maken, een kreeft zijn...? Pak een stopwatch en meet de tijd.

19. Acrobatiek: Weet je de kaarten nog die ik wel eens in de gymzaal had? Lukt dit ook met je pappa/mamma/broertje/zusje...? En wat kun je zelf allemaal nog verzinnen?

20. YouTube: Even gezellig sporten met juf Liesbeth & haar hondjes. Niet in de gymzaal, maar gewoon thuis via een filmpje. Wat voor gekke dingen heeft ze nu weer bedacht?!

VEEL PLEZIER!

Op z'n kop draaiende groetjes,
Liesbeth.