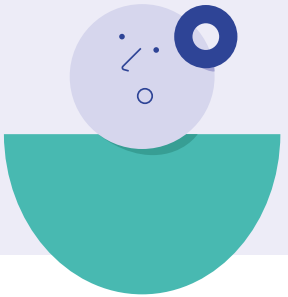
20-45 min

4-40 personen

Lage intensiteit

# Beweegbingo

Beweegbingo is een combinatie van bingo en eenvoudige bewegingsoefeningen. De bingomaster trekt nummers en aan elk nummer is een beweegopdracht gekoppeld. Deelnemers voeren de oefening uit wanneer hun nummer op de kaart staat. Wie als eerste een volle rij of een volle kaart heeft, behaalt een bingo.



## Praktische info

**Materiaal:** bingokaarten, overzicht van de beweegoefeningen, pennen of stiften, stoelen, eventueel een zachte bal

**Locatie:** binnen of buiten

**Begeleiding:** 1 begeleider

**Voorbereiding:** beperkt

**Focus op samenwerking:** laag tot matig

**Zittende uitvoering mogelijk**




## Waarom werkt dit spel?

- Bingo is een herkenbaar spel dat weinig uitleg vraagt.
- De oefeningen zijn kort, haalbaar en afwisselend.
- De aandacht ligt op plezier en samen bewegen.
- Ook minder actieve deelnemers kunnen gemakkelijk aansluiten.
- De combinatie van spel, beweging en ontmoeting houdt deelnemers betrokken.
- Door samen dezelfde oefeningen uit te voeren ontstaat groepsgevoel.

## Bingokaarten

### BINGOKAART PRESENTATOR

Deze kan je vinden achteraan dit boekje. Maak twee kopieën van deze kaart. Knip één kopie in stukjes om de getallen mee af te roepen en gebruik de andere kopie om bij te houden welke getallen je al hebt genoemd.

### BINGOKAARTEN

Achteraan dit boekje vind je bingokaarten die je kan invullen. Druk deze af.

### BINGO-OPDRACHTEN

Achteraan dit boekje vind je 30 beweegopdrachten. Gebruik deze als inspiratie.

## Spelverloop

Geef elke deelnemer een bingokaart en een pen.

Leg uit dat elk nummer gekoppeld is aan een beweegoefening.

De bingomaster trekt een nummer en roept dit af.

Toon de bijhorende oefening en voer ze samen uit.

Deelnemers duiden het nummer aan als het op hun kaart staat.

Wie als eerste een vooraf afgesproken patroon heeft (bv. één lijn), roept “bingo”.

Speel verder tot meerdere winnaars gekend zijn of tot een volle kaart.

## Variaties en aanpassingen

### ZITTENDE VERSIE

Voer alle oefeningen uit vanuit een stoel. Veel van de oefeningen uit het voorbeeldpakket zijn hiervoor geschikt.

### DUO-OPDRACHTEN

Voeg enkele opdrachten toe waarbij deelnemers samenwerken, zoals een bal overgooien of samen een evenwichtsoefening uitvoeren.

### THEMABINGO

Maak een bingo rond een bepaald thema, bijvoorbeeld wandelen, evenwicht, geheugen of ontmoeting.

### LUDIEKE PRIJZEN

Voorzie kleine beloningen zoals een stuk fruit, een gadget of laat de winnaar kiezen welke koekjes bij de koffie worden geserveerd.

### OP MAAT VAN DE GROEP

Is een oefening niet haalbaar, pas ze aan. Laat deelnemers zich vasthouden aan een stoel, doe de oefening zittend of kies samen een alternatief. Het doel is bewegen, niet perfect uitvoeren.

### MAAK JE EIGEN BINGOKAARTEN

Je kan gemakkelijk nieuwe bingokaarten maken met opdrachten die aansluiten bij jouw doelgroep, thema of activiteit.