GYM BINGO BINNEN		
Maak een koprol op elk bed in huis.	Leg 5 paar sokken achterelkaar neer 30cm uit elkaar spring 10x met je linker been en 10x met je rechterbeen.	Probeer 10x 1 paar sokken in de lucht te gooien zonder dat de sokken op de grond vallen.
Ga op 1 voet staan en probeer je schoen van je andere voet aan en dan weer uit te trekken. Het liefst een schoen met veters. Daarna met je andere voet.	Gooi 1 paar sokken in de lucht en probeer de sokken als je op de grond zit weer te vangen. Doe dit 10x.	Zoek 5 dingen in huis die blauw zijn. Mag niet te dicht bij elkaar zijn.
Leg een blaadje/krant (A4)op de grond en zet 5 grote stappen naar achter en probeer met een paar sokken precies op het blaadje/krant te mikken. De sokken mogen er niet naast liggen.	Maak zoveel mogelijk kikkersprongen achterelkaar en tel je eigen record.	Loop op handen en voeten door het hele huis en probeer geen kamer over te slaan behalve de wc natuurlijk.

GYM BINGO BUITEN		
Ren een rondje om je huis.	Spring 10x met je linkerbeen van stoeptegel naar stoepregel en 10x met je rechterbeen. Gaat het makkelijk sla je een tegel over.	Gooi 10x een bal in de lucht zonder dat de bal op de grond valt.
Ga op 1 voet staan en probeer je schoen van je andere voet aan en dan weer uit te trekken. Het liefst een schoen met veters. Daarna met je andere voet.	Gooi de bal in de lucht en probeer de bal als je op de grond zit weer te vangen. Doe dit 10x.	Zoek 5 blauwe auto`s.
Zet een flesje water neer loop 5 grote stappen naar achteren en probeer het flesje om te gooien.	Maak zoveel mogelijk kikkersprongen achterelkaar en tel je eigen record.	Kies 2 lantaarnpalen en loop 2x heen en weer op handen en voeten.

Hoe gaat het spel?

Heel simpel je pakt een oefening en als de oefening gelukt is streep je hem door. Zodra je alle 9 oefeningen hebt gedaan dan heb je BINGO.
Je kunt het spel alleen of met meerdere kinderen spelen. Er zijn twee aparte bingo kaarten één voor binnen en één voor buiten!
Veel plezier ermee!