







# Sparta Bingo



OPGERICHT 17 JUNI 1927

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <p><b>Maak 5x een handstand tegen de muur</b></p>  | <p><b>Maak een spreidzit en probeer je buik op de grond te leggen</b></p>   | <p><b>Ga zitten en probeer met 1 been op te staan</b></p>                       | <p><b>Maak 5x een handstand en probeer 10 seconde te blijven staan</b></p>       |    |
| <p><b>Loop 10 stappen achteruit op een lijntje</b></p>   | <p><b>Maak 10x een kaars</b></p>                        | <p><b>Oefen 10x een spagaat</b><br/><b>Oefen 10x een split</b></p>              | <p><b>Maak 5x een streksprong</b><br/><b>Maak 5x een halve of hele draai</b></p> | <p><b>Maak 5x een bruggetje</b><br/>(extra uitdaging, probeer om je knieën en voeten bij elkaar te doen en je benen te strekken)</p>  |
| <p><b>Oefen 5x een hoekzit</b></p>  | <p><b>Maak 10x een kattensprong</b></p>   | <p><b>Maak 10x een koprol achterover</b></p>                                    | <p><b>Ga 10x een trap op en neer</b></p>   | <p><b>Maak 10x een radslag</b><br/>(extra uitdaging, probeer de radslag op 1 hand)</p>  |
| <p><b>Maak 5x een pirouette</b></p>  | <p><b>Oefen 10x een handstand zonder een muur</b></p>  | <p><b>Maak 10 kikkersprongen</b><br/>(tik de grond en maak een streksprong)</p> | <p><b>Oefen 10x de loopsprong</b></p>  | <p><b>Probeer jezelf 5x van de grond te tillen</b><br/>(hoeksteun of spreidsteun)</p>    |