

Zomerbingo

JumpXtreme



| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| LEER 2 NIEUWE TRICKS VOORWAARTS | SPRING OP EEN ORIGINELE LOCATIE + STUUR EEN FOTO NAAR JOUW TRAINER | SPRING 100 SPRONGEN MET EEN VRIEND(IN) | LEER IEMAND ANDERS EEN TRICK | MAAK 10 REEKSEN VAN 5 TRICKS |
| DOE 100 DOUBLE UNDERS ZO SNEL MOGELIJK (VERBETER JOUW RECORD!) | SPRING 400X ACHTERWAARTS | SPRING SAMEN MET EEN SKIPPER UIT JOUW GROEP | DOE 200 SPRONGEN PER DAG GEDURENDE 3 DAGEN | SPRING 1 VOLLEDIG LIEDJE (TIP: KEEP ME CRAZY - SHEPPARD) |
| MAAK EEN 'ZWEET-SELFIE' NA HET SPRINGEN | SPRING 3 WEKEN OP RIJ MINSTENS 20 MINUTEN |  | SPRING 1 MINUUT ZONDER MISSEN | DOE 1000X SIDE SWING |
| DOE 500X CRISS CROSS | VOLG ONS OP INSTAGRAM (@JUMPXTREME BERLAAR) | SPRING DRIE DAGEN NA ELKAAR | DOE 1000 SPRONGEN IN ÉÉN WEEK | DOE ZOVEEL MOGELIJK SPRONGEN IN 1 MINUUT (VERBETER JOUW RECORD!) |
| MAAK EEN DANSJE VAN 30 SECONDEN | SPRING 15 MINUTEN SPEED | DOE 15X CRISS CROSS NA ELKAAR ZONDER MISSEN | SPRING 100X JOUW FAVORIETE TRICK | LEER 2 NIEUWE TRICKS ACHTERWAARTS |

zomerbingo



Jump Xtreme

SPELUITLEG

Elke vakje op de bingokaart komt overeen met een opdracht.
Kies het vakje waar je zin in hebt, voer de opdracht (rope-skipingoefening = single rope) uit én kruis af.

Heb je alle vakjes van een horizontale of verticale rij? Dan heb je 'Bingo'!
Ga voor zoveel mogelijk Bingo's én probeer alle vakjes deze zomer af te vinken.
Stuur een foto of video naar info@jumpxtreme.be of naar jouw trainer elke keer dat je Bingo hebt!

Maak je er een wedstrijdje van? Check wie in jouw trainingsgroep aan het einde van de zomer de meeste bingo's en vakjes heeft!

Makkelijker of moeilijker maken? Verlaag of verhoog de aantallen, spring de oefeningen in double under/triple under/achterwaarts/...

VEILIG SPORTEN

Voer je een opdracht uit? Zorg dan dat je veilig sport!

Zorg ervoor dat je voldoende bent opgewarmd. → Hoe? Jumping jacks, op een rustig tempo springen, een paar minuten rustig lopen, ...

Neem voldoende rust, drink voldoende water, draag steeds sportieve kledij.

Stretch nadat je gesprongen hebt.

Niet elke opdracht kan of moet in één keer uitgevoerd worden. Verdeel dit over de hele zomervakantie (vb. 15 minuten speed, 500x criss cross, ...)