



TAEKWONDO BINGO

10 SQUATS	10X BUIKSPIEREN	LOOP SAJU JIRUIGI	TEL TOT 10 IN HET KOREAAND	10X OPDRUKKEN
MAAK 10X EEN STOOT	EIGEN INVULLING	OEFEN DE THEORIE VAN TAEKWONDO	GEEF EEN TAEKWONDOLES AAN EEN ANDER	MAAK EEN TAEKWONDO TEKENING
VOLG EEN ONLINE TRAINING	MAAK 10 BURPEES		EIGEN INVULLING	MAAK 10X EEN VOORWAARTSE TRAP
HOUDT DE ZIJWAARTSE TRAP 10 TELLEN VAST	OEFEN HET NON-CONTACT SPARREN	OEFEN DE SPLIT EN DE SPLAGAAT	OEFEN DE 4 LUISTER-POSITIES	NOEM DE REGELS VAN DE DOJANG OP
MAAK 10 X EEN RONDWAARTSE TRAP	EIGEN INVULLING	LOOP SAJU-MAKGI	MAAK 10X EEN ZIJWAARTSE TRAP	HUPPEL 10 TELLEN OP 1 BEEN

SPELREGELS:

ELKE KEER ALS JE EEN OPDRACHT GEDAAN HEBT, KRUIS JE EEN HOKJE AF. BIJ EEN VOLLE RIJ/KOLOM OF EEN HELEMAAL VOLLE KAART, KRIJG JE EEN BELONING VAN JE PAPA OF MAMA.