

## Sport-Bingo

### Vorbereitung:

Drucke dir die einfache oder die schwere Vorlage aus.

### Material:

- ausgedruckte Vorlage (oder du überträgst dir die Vorlage auf ein leeres Blatt)
- einen Stift
- Sportkleidung
- einen Würfel
- eine Wand
- etwas zu trinken

### Ablauf:

Such dir einen Platz, an dem du genügend Platz für die Übungen hast und wo du auch eine Wand hast, diese benötigst du für eine Übung.

Nun würfelst du und schaust, welche Übung du nun machen musst. Diese wird sofort ausgeführt. Dann darfst du die Zahl auf deinem Bingozettel durchstreichen. Wieder wird gewürfelt, die nächste Übung wird durchgeführt. Würfelst du eine Zahl, die du bereits auf deinem Zettel abgestrichen hast, musst du die Übung trotzdem machen. Die Übung ist dann beendet, wenn du alle Nummern auf deinem Zettel abgestrichen hast.

Gerne kannst du dir auch eigene Übungen überlegen und diese dann einbauen.

1 = Mache 10x den Hampelmann

2 = Mache 10 Kniebeugen

3 = Lehn dich mit dem Rücken an eine Wand. Die Füße stellst du in einem 90 Grad Winkel auf den Boden. Zähle nun bis 10

4 = Renne auf der Stelle, die Füße berühren dabei den Popo. Zähle dabei bis 10

5 = Standwaage- Stelle dich auf einen Fuß, strecke das andere Bein möglichst hoch weit nach hinten, der Oberkörper möglichst waagrecht nach vorne beugen. Zähle bis 10

6 = Leg dich flach auf den Boden, steh auf uns spring in die Luft, leg dich wieder hin und immer so weiter. 10x



Leichte Vorlage (9 Übungen):

6	4	1
3	1	2
5	4	5



Schwere Vorlage (16 Übungen):

3	5	1	4
4	2	6	1
5	1	3	4
6	3	2	5

