

Sport-Bingo

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|----------------------|---|---|-------------------------------------|--------------------------------|
| 1 | Liegestütz (10x) | Superman linker Arm/rechtes Bein (30sec) | Superman rechter Arm/linkes Bein (30sec) | In die Luft boxen (30sec) | Hampel- mann (20x) |
| 2 | Wandsitz (30 sec) | Seitlich Planken – links (30sec) | Rückwärts Planken (30sec) | Mountain- Climber (20x) | Schulter- brücke (30sec) |
| 3 | Planken (30 sec) | Seitlich Planken – rechts (30sec) | Kniehebel- lauf (30sec) | Einbein- stand links (30sec) | Hüftdreh- sprung (20x) |
| 4 | Kniebeuge (10x) | „Heu- schrecke“ (30sec) | Klapp- messer (10x) | Einbein- stand rechts (30sec) | Ausfall- schritte (10x) |
| 5 | Situps (10x) | Schnelles Vor- /Zurücksprin- gen (20x) | Schnelles seitliches Springen (20x) | Schere (20x) | Schulter- tippen (10x) |

Ablauf:

Man würfelt mit einem Würfel zweimal hintereinander. Der **erste Wurf** gibt an, aus welcher **Spalte** ihr eine Übung machen müsst. Der **zweite Wurf** gibt die **Zeile** an, sodass ihr auf genau eine Übung kommt. Diese Übung führt ihr so lange oder so oft wie gefordert aus, markiert das Feld und würfelt dann erneut. Beispiel: Der erste Wurf ist eine „2“ und der zweite Wurf eine „4“. Dann muss man die Übung „Heuschrecke“ 30 Sekunden lang ausführen. Solltet ihr eine „6“ würfeln, dürft ihr euch die Zeile bzw. Spalte aussuchen.

Das Ziel ist es „Bingo“ zu erhalten, also aus einer Zeile, einer Spalte oder einer Diagonalen alle fünf Übungen absolviert zu haben. Ihr könnt das Bingo auch als Wettkampf mit Eltern oder Geschwistern durchführen.

Level 1: wie oben beschrieben

Level 2: zweimal Bingo erreichen

Level 3: zweimal Bingo erreichen und die Übungen doppelt so lang/oft durchführen

Übungen:

Liegestütz:



Wandsitz:



Planken:



Kniebeuge:



Situps:



Superman:



Seitlich Planken:



Heuschrecke:



Vor/Zurückspringen:



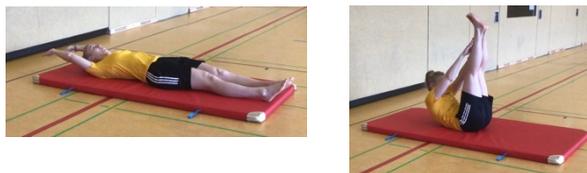
Rückwärts Planken:



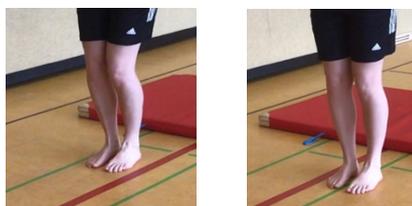
Kniehebellauf:



Klappmesser:



Seitliches Springen:



Boxen:



Mountain-Climber:



Einbeinstand:



Schere:



Hampelmann:



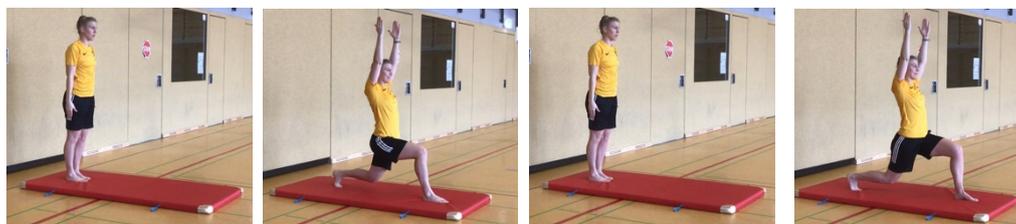
Schulterbrücke:



Hüftdrehung:



Ausfallschritte:



Schultertippen:

