

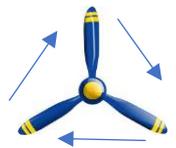
BINGO

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

1: Propeller

Gehe in die Liegestützposition und drehe dich wie ein Propeller 2 Mal im Kreis. Erst in die eine, dann in die andere Richtung.

(Tipp: Füße bleiben an einem Ort, die Hände wandern im Kreis)



2: My name is ...

Setze dich auf den Boden und hebe beide

Beine an (Knie sind geschlossen). Schreibe jetzt deinen Namen in die Luft.



3: Jumping Jack

Mache 10 Hampelmann-Sprünge hintereinander.



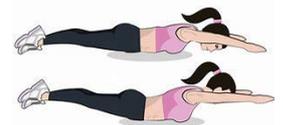
4: Superman/Superwoman

→ Bauchlage auf dem Boden

→ Arme & Beine heben vom Boden ab

→ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten

→ Position 15 Sekunden lang halten und wieder ablegen



5: Hoch die Hacken

Laufe auf der Stelle und berühre deinen Po 20-mal mit den Fersen.



6: Spinne

Begebe dich auf alle Viere mit Blick zur Decke. Krabbele in die Küche und wieder zurück.



Spielanleitung:

Würfelt euch als Familie fit!

Für das Spiel braucht ihr einen Würfel und ein Bingo-Kärtchen pro Spieler. Gewürfelt wird der Reihe nach. Entsprechend der gewürfelten Augenzahl muss jeder Spieler eine sportliche Aufgabe erledigen.

Hast du es geschafft, darfst du die Zahl auf deinem Bingo-Kärtchen streichen.

Gewonnen hat der Spieler, der zuerst 5 Kästchen in einer Reihe (senkrecht, waagrecht oder diagonal) streichen konnte und laut BINGO! ruft.

Natürlich kannst du dich auch alleine fit würfeln! 😊

Viel Spaß!

Frau Schuster