

Sport-Bingo

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und wollen selten lange still sitzen. Mit einem einfachen Spiel kann man ihnen die Möglichkeit zur Bewegung und etwas Sport verschaffen!

Material:

Für jeden Mitspielenden einen ausgedruckten Bingozettel (s. Anlage), Stifte, ein Würfel, eventuell Sportkleidung, etwas zu trinken.

Spielregeln:

Nacheinander darf jeder Mitspielende würfeln und muss entsprechend der gewürfelten Augenzahl eine sportliche Aufgabe erfüllen. Dies kann beispielsweise wie folgt aussehen:

-
- ① 8 x Froschhüpfen
 - ② 1 min Einbeinstand ohne umzufallen, danach Beinwechsel
 - ③ 8 x Hampelmann-Springen
 - ④ 4 m Vierfüßlerlauf (die Knie berühren nicht den Boden!)
 - ⑤ 8 Kniebeugen
 - ⑥ Auf allen Vieren das rechte Bein nach hinten und den linken Arm nach vorne strecken. Nach 1 min die Seiten wechseln.
-

Natürlich können Dauer, Art und Intensität der Übungen angepasst werden! Trinken zwischen den Übungen nicht vergessen! Und immer daran denken: Eltern haben Vorbildfunktion – also am besten mitspielen ...!! 😊

Nach jeder absolvierten Übung darf eine entsprechende Zahl auf dem Bingozettel ausgestrichen werden. Danach ist der nächste Mitspielende dran. Wer als Erster eine Reihe (senkrecht oder waagrecht) komplettiert hat, hat die Runde gewonnen!

Viel Spaß!



Kinder-, Jugend- und Familienförderung
Hersfeld-Rotenburg
Friedloser Str. 12
36251 Bad Hersfeld

www.jugendarbeit-hef-rof.de



Sport-Bingo

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

1. Würfeln!
2. Aufgabe erfüllen!
3. Ziffer durchstreichen!
4. Als Erster eine Reihe komplett (waagrecht oder senkrecht) = Sieger!



Kinder-, Jugend- und Familienförderung
Hersfeld-Rotenburg
Friedloser Str. 12
36251 Bad Hersfeld

www.jugendarbeit-hef-rof.de

