Ausdauertraining mit Bingo

Es spielen Vierer-Teams. Immer ein Mitglied des Teams würfelt, das ganze Team führt dann die Aufgabe aus. Die entsprechende Augenzahl wird abgekreuzt.

Das Team hat Bingo, wenn es diagonal oder horizontal eine Reihe oder eine Zahlenreihe komplett abgekreuzt hat.

1. Ein Teamitglied würfelt
2. Abkreuzen
3. Aufgabe im Team ausführen
4. Wieder bei 1 anfangen

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

Bingoblatt

Würfelzahl	Aufgabe
1	Eine Runde rückwärts laufen.
2	Eine Runde vorwärts im Menschenlalom laufen.
3	10 x Hampelmann
4	Eine Runde im Seitgalopp laufen.
5	5 x Liegestütze.
6	Joker.

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter https://www.tutory.de/entdecken/dokument/ccc52470