





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

- 1  Ein Teammitglied 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
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.