

Spiel- und Übungsdienst-Idee



Name/Bezeichnung der Idee
Sport BINGO

Geeignet für

- Außendienst
- Innendienst
- Onlinedienst
- Freizeitaktivitäten

(Mehrfachnennungen möglich)

Anzahl der Teilnehmer
unbegrenzt

Zeitaufwand
Max. 30min Richtwert

Materialbedarf

Ausgedruckte Bingo Zahlen-Vorlage (einfach oder erschwert), Stifte, Sportkleidung, jeder einen Würfel, eine Wand (für eine Übung), was zu trinken

(Ablauf-) Beschreibung

Jeder sucht sich einen Platz mit genügend Abstand. Jeder fängt mit dem Würfeln an und schaut, welche Übung nach der gewürfelten Zahl nun gemacht werden muss. Diese wird dann ausgeübt und auf dem Bingo-Zettel abgestrichen werden. Wieder wird gewürfelt und die nächste Übung durchgeführt. Sollte die Zahl wiederholt vorkommen, wird die Übung trotzdem gemacht, bis alle Nummern vom Zettel gestrichen sind. Mal schauen, wer als erster alle Zahlen gestrichen hat.

Es können natürlich eigene Übungen eingebaut werden, wie z. B.

1 = mache 10* den Hampelmann

2 = mache 10 Kniebeugen

3 = lehne dich mit dem Rücken an die Wand

4 = renne auf der Stelle, die Füße berühren den Hintern und zähle leise bis 10

5 = Standwaage – stelle dich auf einen Fuß, strecke das andere Bein möglichst hoch und weit nach hinten, den Oberkörper möglichst waagrecht nach vorne beugen. Zähle leise bis 10

6 = leg dich flach auf den Boden, steh auf und spring in die Luft, leg dich wieder in und immer so weiter ... 10* wiederholen.

Bilder (optional)

Leichte Vorlage (9 Übungen):

6	4	1
3	1	2
5	4	5

Schwere Vorlage (16 Übungen):

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

Quelle/ingereicht durch

JF – Baden-Württemberg