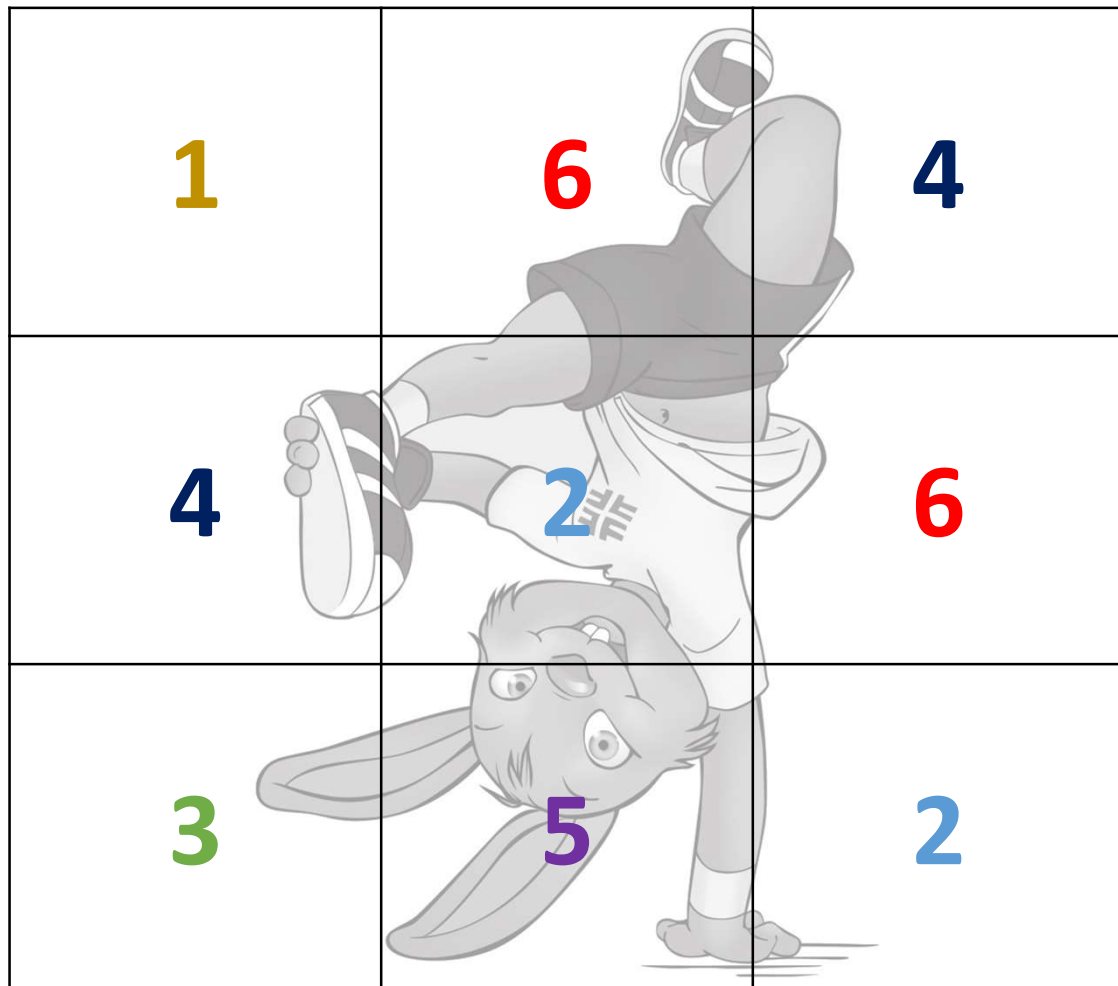


Sportbingo



Vorbereitung: Würfel, Sportklamotten

Aufwärmen:

Kreis deine Arme, Beine, Hand- und Fußgelenke. Dann laufe 20 Mal auf der Stelle. Mach ein paar hohe Sprünge.

Spielregeln:

Zuerst wählst du dir eine Variante. Dann nimmst du deinen Würfel und würfelst. Anschließend machst du direkt die jeweilige Übung, die bei der gewürfelten Zahl beschrieben ist. Hast du die Übung geschafft, darfst du die Zahl auf deinem Bingo-Zettel abstreichen. Würfelst du eine Zahl mehrfach (auch wenn du sie nicht mehr abstreichen kannst) nicht schummeln...du musst die Übung trotzdem machen, bevor du weiter würfelst. Geschafft hast du es, wenn du alle Zahlen abgestrichen hast.

Sportübungen Kleinkinderturnen Variante 1

1: Balanciere dein Kuscheltier auf dem Kopf durch 3 Räume

2: Drehe dich 5 mal im Kreis

3: Springe auf einem Bein oder beidbeinig durch zwei Räume

4: Krabble für 10 Sekunden wie eine Spinne

5: Springe 3 mal so hoch wie ein Känguru

6: Rolle dich wie ein Baumstamm auf dem Boden

Benötigtes Material: Kuscheltier

Sportübungen Kleinkinderturnen Variante 2

1: Lege dich auf den Rücken und fahre Fahrrad (mit Richtungswechsel)

2: Hüpfе 5 mal wie ein Frosch

3: Wippe 5 mal auf deinen Fußsohlen hin und her

4: Krabble für 10 Sekunden wie eine Katze auf dem Boden

5: Stehe 15 Sekunden auf einem Bein wie ein Flamingo

6: Nehme dir ein Seil und forme verschiedene Figuren und balanciere diese.

Benötigtes Material: Kuscheltier, Seil