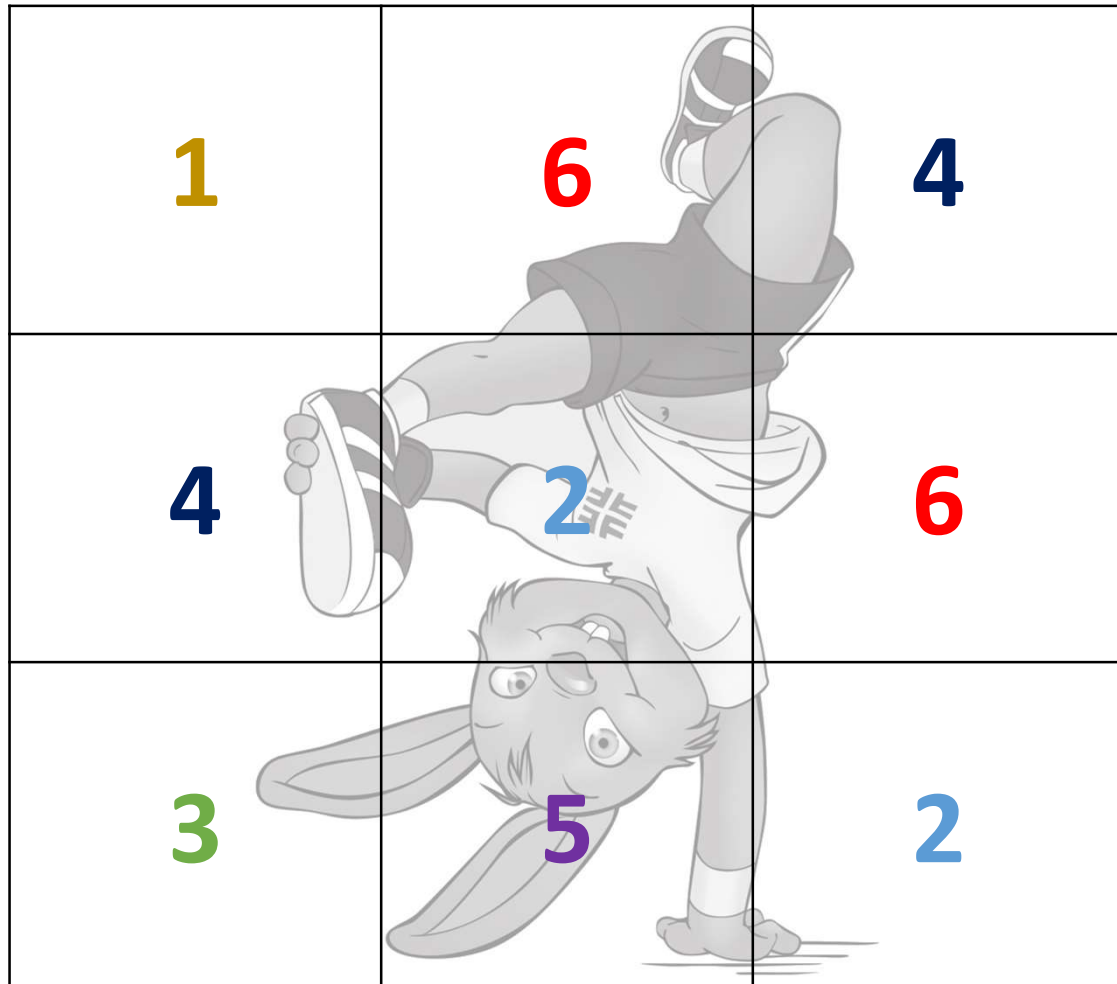


Sportbingo Schüler



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 Schüler Variante 1



1: Mache 10 Hampelmänner

2: Balanciere dein Kuscheltier oder ein anderer Gegenstand auf einem Körperteil durch 3 Räume

3: Mache 6 Kniebeugen

4: Schlage 3 Purzelbäume

5: Halte dich 10 Sekunden auf einem Bein und dann das andere

6: Versuche aus 5 Meter dein Kuscheltier in einen Wäschekorb zu werfen

Benötigtes Material: Kuscheltier, Wäschekorb

Sportübungen Schüler Variante 2

1: Spring abwechselnd 6 mal vor und rückwärts über einen Gegenstand

2: Beuge 5mal den Oberkörper so weit nach vorne, dass deine Finger die Zehen berühren

3: Mache 5 Liegestütz

4: Mache eine Standwaage und zähle auf 10

5: Lege dich auf den Rücken, hebe die Beine rechtwinklig ab und klemme ein Gegenstand/Kuscheltier zwischen die Knie. Nun hebe den Oberkörper ab und berühre mit den Händen das Kuscheltier.

6: Mache 6 Froschsprünge

Benötigtes Material: Kuscheltier