

Fitnessbingo für Zuhause

10 Kniebeugen	5 Liegestütze auf den Knien	15 Hampel- männer	20 Bergsteiger
16 Ausfall- schritte	10 Burpees	10 m Bärengang	10 hohe Sprünge
25 sek Unter- armstütz	15 Scheren- sprünge in Liegestütz- position	1 min auf der Stelle joggen	25 sek Kniehebe- lauf auf der Stelle
5 Frosch- sprünge aus der tiefen Hocke	10 m Entengang	1 min in Rückenlage Fahrrad- fahren	10 m Krabben- gang

Aris Grundschulblog

<https://arisgrundschulblog.wordpress.com/>

<https://www.instagram.com/arisgrundschulblog/>

10 Kniebeugen	5 Liegestütze auf den Knien	15 Hampel- männer	20 Bergsteiger
16 Ausfall- schritte	10 Burpees	10 m Bärengang	10 hohe Sprünge
25 sek Unter- armstütz	15 Scheren- sprünge in Liegestütz- position	1 min auf der Stelle joggen	25 sek Kniehebe- lauf auf der Stelle
5 Frosch- sprünge aus der tiefen Hocke	10 m Entengang	1 min in Rückenlage Fahrrad fahren	10 m Krabben- gang

15 Scheren- sprünge in Liegestütz- position	5 Liegestütze auf den Knien	15 Hampel- männer	25 sek Unter- armstütz
16 Ausfall- schritte	1 min auf der Stelle joggen	10 hohe Sprünge	10 Kniebeugen
5 Frosch- sprünge aus der tiefen Hocke	10 m Krabben- gang	25 sek Kniehebe- lauf auf der Stelle	20 Bergsteiger
1 min in Rückenlage Fahrrad fahren	10 m Entengang	10 Burpees	10 m Bäengang

10 m Bärengang	5 Liegestütze auf den Knien	10 hohe Sprünge	10 m Entengang
16 Ausfall- schritte	25 sek Kniehebe- lauf auf der Stelle	1 min in Rückenlage Fahrrad fahren	10 Kniebeugen
5 Frosch- sprünge aus der tiefen Hocke	15 Scheren- sprünge in Liegestütz- position	1 min auf der Stelle joggen	20 Bergsteiger
10 m Krabben- gang	15 Hampel- männer	10 Burpees	25 sek Unter- armstütz

20 Bergsteiger	15 Scheren- sprünge in Liegestütz- position	5 Frosch- sprünge aus der tiefen Hocke	25 sek Unter- armstütz
5 Liegestütze auf den Knien	1 min in Rückenlage Fahrrad- fahren	10 m Bärengang	10 m Entengang
16 Ausfall- schritte	10 hohe Sprünge	10 Burpees	10 Kniebeugen
10 m Krabben- gang	15 Hampel- männer	25 sek Kniehebe- lauf auf der Stelle	1 min auf der Stelle joggen

Bewegungskärtchen



20 Bergsteiger	15 Scherensprünge in Liegestützposition
5 Froschsprünge aus der tiefen Hocke	25 sek Unterarmstütz
5 Liegestütze auf den Knien	1 min in Rückenlage Fahrrad fahren
10 m Bärengang	10 m Entengang
1 min auf der Stelle joggen	10 Kniebeugen
10 Burpees	25 sek Kniehebelauf auf der Stelle
10 hohe Sprünge	16 Ausfallschritte
10 m Krabbengang	15 Hampelmänner

Anmerkungen:

Dieses Fitnessbingo soll die Kids zum Bewegen anregen. Ich habe vier verschiedene Vorlagen mit den gleichen Übungen erstellt.

Die Regeln sind die gleichen wie beim herkömmlichen Bingo. Jede/r MitspielerIn bekommt eine Bingovorlage und vier Muggelsteine/Spielsteine/Münzen etc., die er in einer Reihe auf sein Spielfeld verteilt. Dann kann es schon losgehen.

Der Bingomaster zieht jeweils ein Bewegungskärtchen und alle MitspielerInnen führen die jeweilige Übung aus. Hat jemand einen Spielstein auf diesem Feld, darf dieser weggelegt werden. Wer als erstes alle Spielsteine weggelegt hat, ruft "Bingo" und hat die Runde gewonnen.

Am besten die Vorlagen auf etwas dickeres Papier für die Haltbarkeit ausdrucken oder laminieren.

Viel Spaß! Ari

Terms of Use

Ich freue mich, dass du mein Material heruntergeladen hast!
DANKE! :)

Bitte beachte:

Du darfst das Material gerne für deinen Unterricht verwenden und auch per Mail etc an Eltern, Schüler u.s.w. weiterreichen.

Eine gewerbliche Nutzung ist nicht gestattet.

Solltest du mein Material in sozialen Netzwerken zeigen (als Foto o.ä.), würde es mich sehr freuen, wenn du mich erwähnst:

arisgrundschulblog

<https://arisgrundschulblog.wordpress.com/>

<https://lehrermarktplatz.de/autor/68715/arisgrundschulblog>

Solltest du auf Urheberrechtsverletzungen aufmerksam werden oder hast du Fragen und Anregungen, dann melde dich bitte unter: **sand-ariane@t-online.de**

Viele Grüße und viel Spaß!
Ari

© ArisGrundschulblog