


Akro-Bingo

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

Vorbereitung:





1. Bingo-Karte ausdrucken oder selber nachzeichnen.
2. Würfel und Stift holen.
3. Kurz aufwärmen:
10x Hampelmann,
10x Froschhüpfen, 10x Liegestütze. 

Los gehts!





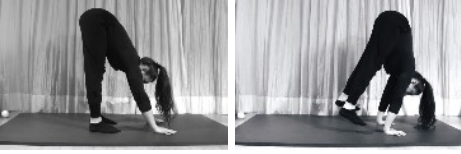
- Würfeln.
- Die Aufgabe der gewürfelten Zahl ausführen.
- Auf der Bingo-Karte ein Feld mit dieser Zahl abstreichen.
- Neu würfeln.
- Falls bereits alle Felder mit der gewürfelten Nummer durchgestrichen sind, muss man die Aufgabe trotzdem machen.
- Solange weitermachen, bis man eine Linie von Feldern horizontal und eine Linie von Feldern vertikal durchgestrichen hat. (Dann hat man ein Kreuz von abgestrichenen Feldern)
- Oder: Solange bis jedes Feld abgestrichen ist.

Es gibt drei Varianten von Aufgaben: Sonne, Mond und Stern. :-)
Sonne ist einfach, Mond schwieriger, Stern noch schwerer. Du kannst alle Varianten oder auch nur eine machen.





Variante 

1	Froschenhandstand 7 Sekunden	
2	Handstand-Scheren 3x	
3	Rad 1x gute Seite, 1x schlechte Seite (Achtung: genügend Platz einrechnen!!)	
4	Kopfstand auf Bett	
5	Chörbli (und Gegenbewegung)	
6	Ameisenlaufen durchs ganze Zimmer	

Variante

1	Häslihüpfen 7x	
2	Handstand-Scheren aus Prinzensitz 2x mit gutem Bein, 2x mit schlechtem Bein	
3	Rad in Zeitlupe (Achtung: genügend Platz einrechnen!!)	
4	Krähe 7 Sekunden	
5	Brücke (und Gegenbewegung)	
6	Sandwichlaufen (evtl. gegrätschte Beine) 7x	

Variante

1	Häslihüpfen von den Knien aus 7x	
2	Handstand frei stehen insgesamt 10 Sekunden	
3	Rad mit Stopp im Handstand (Achtung: genügend Platz einrechnen!!)	
4	Winkelstütz 7 Sekunden	
5	Brücke mit Reh-Hirsch-Strecken (und Gegenbewegung) beide Seiten	
6	Krafthandstand an Wand (mit ein wenig abspringen) 3x	