

## Würfel- BINGO für Zuhause

Lust auf ein Fitnessspiel?! Dann kurz aufwärmen und los! Bei diesem Spiel zählt nicht nur Glück, sondern auch Fitness und logisches Denken.

Du brauchst einen Würfel, einen Stift, ein Seil und für jeden Mitspieler eine Bingokarte.

Würfle und mache unter der gewürfelten Zahl in irgendeinem Feld ein Kreuz.

Jede Zahl ist einer Übung zugeordnet, die du ausführen müsst (siehe Würfel unten)

Sieger ist, wer alle Felder einer Reihe waagrecht, senkrecht oder diagonal ausgefüllt hat.

Bingokarten:

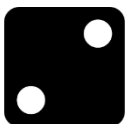
Spieler: _____					
1	2	3	4	5	6

Spieler: _____					
1	2	3	4	5	6

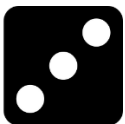
Spieler: _____					
1	2	3	4	5	6



15x Hampelmänner



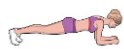
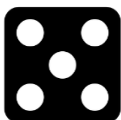
10x Situps



10 x Kniebeuge



10x rechts und 10x links Einbeinsprünge



15 Sekunden Unterarmstütz



20x Seilspringen (ALTERNATIVE JOKER: Such dir eine Übung aus)