

ganztag@home

Daily Challenge – Sportliches Bingo



Materialbedarf für den heutigen Tag

- PC oder Smartphone mit Internetzugang
- Drucker und Druckerpapier, Stift
- Würfel
- Ball oder Seil

Du hast Fragen oder Probleme? Dann melde dich bei deinem Betreuungsteam!
Die Kontaktinformationen findest du auf dem ganztag@home-Infoblatt.



Alle Infos findest du auch in unserem Tutorial.
Einfach [hier](#) klicken.

Alle Klassenstufen

Sportliches Bingo

Heute entscheidet das Würfelglück über deine sportliche Herausforderung.
Mach dich bereit! 😊

Hier kommt deine heutige Herausforderung

- Entscheide dich, ob du **ohne Sportgerät**, mit einem **Seil** oder mit einem **Ball** Sport machen willst.
- Drucke die die nächsten beiden Seiten aus:
Bingokarte und Sportaufgaben.
- Spielregeln:
 - Du würfelst und machst jeweils die Aufgabe, die deiner gewürfelten Zahl entspricht – danach darfst du das Feld durchstreichen.
 - Wenn du eine Zahl würfelst, die du nicht mehr durchstreichen kannst - nicht schummeln! Mache die Aufgabe trotzdem!
 - Ziel des Spieles: alle 9 Felder auf der Bingokarte durchstreichen (manche Augenzahlen kommen häufiger vor).

Wärme dich kurz auf (Arme und Beine kreisen, auf der Stelle hüpfen, ...) und es kann losgehen. Viel Spaß beim Sporteln! 😊

Übrigens: ALBA Berlin veröffentlicht täglich **Sportstunden zum Mitmachen zu Hause** auf Youtube.

[Hier](#) findest du alle Stunden für die Grundschule und die Oberstufe.

Sportliches Bingo - Bingokarte

Name: _____ Klasse: _____

1	6	4
4	2	6
3	5	2

Sportaufgaben

Wenn du die Variante **ohne Sportgerät** gewählt hast:

- 1: Mache 10 Hampelmänner.
- 2: Mache 20 Kniebeugen.
- 3: Beuge 5 mal den Oberkörper so weit nach vorne, dass deine Finger die Zehen berühren.
- 4: Setze dich mit dem Rücken so an eine Wand, als ob du auf einem Stuhl sitzen würdest (Beine sind im 90⁰ Grad-Winkel gebeugt). Zähle bis 20.
- 5: Mache einen Purzelbaum.
- 6: Mache eine Standwaage und zähle bis 10.

(hier kannst du nachsehen: <http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/standwaage1.html>)

Wenn du die Variante **mit Seil** gewählt hast, lege das Seil gerade auf den Boden:

- 1: Springe 15 mal über das Seil.
- 2: Mache 5 Sprünge über das Seil und halte dabei deine Arme auf der Brust verschränkt.
- 3: Springe 10 mal rückwärts über das Seil.
- 4: Springe 10 mal über das Seil und mache dabei einen kleinen Zwischenhüpfer.
- 5: Springe 5 mal nur mit dem linken Bein. Dann 5 mal mit dem rechten Bein.
- 6: Springe 10 mal und ziehe beim Springen jeweils ein Knie nach oben.

Wenn du die Variante **mit Ball** gewählt hast (und ausreichend Platz hast, z.B. im Garten oder einem Hof, in dem der Ball nicht verloren gehen kann).

- 1: PELLE den Ball 10 mal auf den Boden.
- 2: Wirf den Ball 5 mal so hoch, dass du dich einmal drehen kannst, bevor du den Ball fängst.
- 3: PELLE den Ball in einer gedachten 8 durch deinen gegrätschten Beine.
- 4: Such dir ein „Tor“ (bloß kein Fenster!) und versuche, 5 mal zu treffen.
- 5: Spiel den Ball 10 mal gegen eine Wand und versuche, ihn wieder zu fangen.
- 6: Versuche den Ball erst auf dem linken, dann auf dem rechten Fuß zu balancieren.