

## LAUF-BINGO

## LAUF



### ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in mehrere Mannschaften (mit je 4 - 6 Kindern) aufgeteilt. Jedes Team erhält eine Bingokarte (siehe Bild) und 25 Zahlenkärtchen in der eigenen Teamfarbe. Von der Teambasis aus läuft das erste Kind eine vorgegebene Laufstrecke und darf ein verdecktes Zahlenkärtchen aufnehmen. Zurück in der Teambasis wird per Handschlag das nächste Kind ins Rennen geschickt. Das Zahlenkärtchen wird auf die entsprechende Position auf der Bingo-Karte gelegt. Das Team, welches als erstes eine vollständige Reihe, Spalte oder Diagonale gelegt hat, hat das Spiel gewonnen.

### VARIATIONEN:

- ▲ Für den Sieg müssen sowohl eine vollständige Spalte wie auch eine vollständige Reihe gelegt sein.
- ▲ Alle Kinder eines Teams laufen gleichzeitig, dafür ist die Laufstrecke länger (etwa 150 – 200 Meter).

### EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Es empfiehlt sich, die Bingo- und Zahlenkarten zu laminieren, um diese wiederverwenden zu können
- ▲ Training der Ausdauer durch die Intervallmethode

### MATERIAL:

- ▲ 1 Bingokarte je Team
- ▲ 25 Zahlenkärtchen je Team
- ▲ 1 abgesteckte Laufstrecke

### DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 1 - 2 Durchgänge

### WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Laufdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom ausdauernd Laufen zum Dauerlauf“ vor.

### SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplinen „800 Meter“ sowie „Dauer- / Geländelauf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

### BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen aus dem Bereich „ausdauernd laufen“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs vor.