

# Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Bingo-Parcours

Dieser Parcours beinhaltet verschiedene Übungen, welche die Ausdauer verbessern. Als Bingo-Spiel organisiert, werden diese mit grosser Motivation durchgeführt.



Zwei Teams bilden und jedes mit einem Würfel und Bingo-Zettel ausstatten. Auf dem Papier sind die verschiedenen Aufgaben beschrieben, z. B.:

- 1 = 1 Runde rückwärts laufen
- 2 = 2 x 1 Runde vorwärts laufen, Menschenslalom
- 3 = 3 x über eine Hürdenbahn springen
- 4 = 4 x Hampelmann
- 5 = 5 x Skipping auf einer Matte
- 6 = Joker

Ein Mitspieler würfelt, das ganze Team führt die Aufgabe durch, danach würfelt ein anderer Mitspieler. Gewinner ist, wer alle Zahlen gewürfelt und die Aufgaben erfüllt hat. Auch wenn eine Zahl mehrmalig gewürfelt wird, muss die Aufgabe jedes Mal durchgeführt werden.

## Variationen

- Gewonnen hat, wer zuerst alle Zahlen oder 6 Mal die gleiche Zahl gewürfelt hat.
- Als Einzelwettkampf oder in Kleingruppen.

**Material:** Würfel, Bingozettel, Bleistifte, Nummern für Stationen, Material für verschiedene Stationen

---

Quelle: mobilepraxis 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**