Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Training «Bingo-Spiel»

In diesem Training wird ein Bingo-Spiel mit Fokus auf die Ausdauer und Koordination durchgeführt. Das Spiel kann auch als Circuit organisiert werden. Die zusammengestellten Übungen ermöglichen es, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene entsprechend ihren Voraussetzungen gefordert werden.

Training «Bingo-Spiel» (pdf)

Quelle: Corina Mathys, Ausbildungsteam Erwachsenensport Schweiz esa, BASPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO