

# Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Doppel-Bingo

In diesem Bingo-Spiel durchlaufen die Teilnehmenden zwei Parcours mit verschiedenen Übungen. Dabei werden sie vielfältig herausgefordert und erleben viel Spass und Abwechslung beim Sporttreiben.



2-4-er Gruppen bilden. Jede Gruppe mit einem Würfel und zwei Bingo-Karten ausstatten. Eine Karte ist für den Koordinationsparcours, die andere für den Ausdauerparcours gedacht.

Ein Mitspieler würfelt, das ganze Team führt die Aufgabe durch, danach würfelt eine andere Mitspielerin. Nach dem Würfeln muss die entsprechende Station absolviert werden.

Die Karten werden immer abgewechselt, d.h. es wird immer eine Ausdauer- und anschliessend eine Koordinationsübung durchgeführt. Gewinner ist, wer alle Zahlen einer Karte gewürfelt und die Aufgaben erfüllt hat. Mehrmaliges Würfeln einer Zahl heisst, dass die Aufgabe jedes Mal wieder durchgeführt werden muss.

## Variation

Gewonnen hat, wer zuerst alle Zahlen oder sechs Mal die gleiche Zahl gewürfelt hat oder wer beide Karten ganz ausgefüllt hat.

**allg. Material:** Würfel, [Bingozettel \(pdf\)](#), Bleistifte, Nummern für Stationen, Material für verschiedene Stationen (siehe unten).

## Posten des Ausdauerparcours

- 1 = 1 × alle Ecken der Sporthalle berühren
- 2 = 2 × allen Linien des Volleyballfeldes nachlaufen
- 3 = 3 × über eine Hürdenbahn laufen/ springen
- 4 = 40 × Steppen (auf Stepper, Treppe oder Bänkli)
- 5 = 50 × Seilspringen

6 = 6 × durch die ausgelegten Reifen laufen/springen

**Material für Ausdauer-Stationen:** Hürden oder Hütchen, Stepper/ Bänkli, Seile, Reifen, Postenmarkierungen 1-6.

## Posten des Koordinationsparcours

Stoppuhr bereithalten, denn hier werden die Übungen 60 Sekunden lang geübt.

**1 = Ballkünstler:** Im Stehen einen Ball in die Höhe oder gegen eine Wand werfen, eine ganze Drehung um die Längsachse ausführen und den Ball vor dem Bodenkontakt wieder fangen.

**2 = Luftibus:** Zwei, drei oder mehr Ballone (oder Tücher) gleichzeitig in der Luft halten, ohne dass einer zu Boden fällt. Variation: Zu zweit oder in der Gruppe mehrere Ballone in der Luft halten.

**3 = Doppelprellen:** Gleichzeitig mit der linken und rechten Hand je einen Ball (derselben oder unterschiedlicher Art) prellen. Im selben, gegengleichen oder doppelten Takt ausführen. Variation: Einen Ball hochwerfen und den anderen prellen.

**4 = Schwebesitz:** Auf einem Gymnastikball in verschiedenen Positionen (Sitz, Kniestand, Bauchlage etc.) das Gleichgewicht halten. Ohne Hilfe der Arme. Variation: Im Balancieren auf dem Gymnastikball einander einen Ball zuspielen.

**5 = Schiessbude:** Verschiedene Zielobjekte (offene Kastenelemente, Markierhüte, Malstäbe, Bälle, Schaukelringe, etc.) aus einer vorgegebenen Distanz mit unterschiedlichen Objekten (z. B. Frisbees, Bälle, Badmintonshuttles, etc.) treffen.

**6 = Joker.**

**Material für den Koordinationsparcours:** Stoppuhr, verschiedene Bälle, Ballone/ Tücher, Gymnastikbälle, Markierhüte, Kastenelemente, Postenmarkierungen 1-6.

---

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**