

# Family-Fitness-Bingo

## - Spielanleitung -

### Was ihr braucht:

1. Einen Drucker
2. Eine Schere
3. Einen bzw. mehrere Lostopf/ Lostöpfe (Schachtel, Becher o.ä.)
4. Etwas, mit dem ihr entsprechend Eurem Fitnesslevel etwa 45-60 Sekunden Zeit nehmen könnt (Timer, Uhr, Sanduhr o.ä.)
5. Mitspieler (geht auch alleine, aber lustiger ist es mit Mehreren)
6. Fitnessübungs-Kärtchen zum "markieren" der abgeturnten Übungen auf der Bingo-Karte (ALTERNATIV: Steinchen/ Münzen/ Spielchips zu Markierung oder Stift(e) um abzuhaken)

### Spiel-Vorbereitungen:

Ihr könnt das Spiel in zwei Varianten spielen:

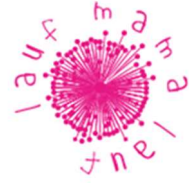
- 1) **TEAM-Variante:** Mehrere Personen spielen gemeinsam auf EINER Bingo-Karte (geeignet für Familien mit jüngeren Kindern)

ODER

- 2) **BATTLE-Variante:** Mehrere Personen spielen mit JE EINER EIGENEN Bingo-Karte (Familien mit größeren Kindern).

**Der Bedarf richtet sich nach der gewählten Spiel-Variante.**

1. Die Bingo-Karte(n), die Fitnessübungs-Kärtchen und die Lose (entsprechend der Teilnehmeranzahl bzw. gewählten Spielvariante) ausdrucken
2. Die Lose ausschneiden, falten und in den Lostopf legen
3. Die Fitnessübungs-Kärtchen ausschneiden und auf die entsprechenden Felder der Bingo-Karte legen - *Squat* auf *Squat*, *Push up* auf *Push up* usw. → Alternativ können die Übungen auf der Bingo-Karte auch mit einem Stift durchgestrichen oder z.B. mit einem Steinchen/ Spielchip o.ä. bestückt werden, wenn sie ausgeführt wurden.



## TEAM-Variante (für Familien mit jüngeren Kindern)

1. ALLE versuchen GEMEINSAM den BINGO auf EINER Bingo-Karte zu erreichen
2. Der/die Jüngste beginnt und zieht ein Los, z.B. „H I“ (entspricht *Russian Twist* auf der Bingo-Karte) → dieses Los kommt NICHT mehr zurück in den Lostopf
3. Alle führen nun gleichzeitig 60 Sekunden lang den *Russian Twist* aus
4. Danach wird das *Russian Twist* Fitness-Kärtchen umgedreht/ die Übung durchgestrichen oder mit einem Steinchen/ Spielchip o.ä. markiert
5. Der Nächste zieht ein Los....
6. Entsprechende Übung ausführen und anschließend auf der Bingo-Karte markieren
7. ...usw.
8. Sobald eine Reihe (horizontal, vertikal oder diagonal) voll ist, heißt es: „BINGO000“ und das Spiel ist zu Ende

## BATTLE-Variante (für Familien größeren Kids)

1. Jeder Mitspieler bekommt seine EIGENE Bingo-Karte und seinen eigenen Lostopf (Beispiel: bei 3 Mitspielern also 3x Bingo-Karte, 3x Fitnessübungen und 3x Lose ausdrucken)
2. ALLE Mitspieler ziehen JEWEILS EIN Los aus ihren eigenen Lostöpfen → dieses Los kommt NICHT mehr zurück in den Lostopf
3. JEDER Mitspieler übt nun 60 Sekunden lang die Übung entsprechend seines gezogenen Loses aus
4. Danach wird das entsprechende Feld auf SEINER Bingo-Karte umgedreht/ abgestrichen/ markiert
5. Alle Mitspieler ziehen das nächste Los und führen die jeweilige Übung aus
6. ....usw.
7. Sobald EINER der Mitspieler eine Reihe (horizontal, vertikal oder diagonal) voll hat, heißt es: „BINGO000“ und das Spiel ist zu Ende