

Bingo-løb

Bingo-løb kan udføres på en lille eller stor græsplæne, alt efter hvor mange mennesker der deltager.

Bingoplader og bingobrikker (med opgaver) her under er lige til at printe ud.

Print pladerne ud, eks. på farvet papir.

Bingobrikkerne (med opgaverne) klipper du ud og lægger hver brik (eller klister fast) under eks. en underkop, træklods eller lign. (så de ikke blæser væk). Brikkerne ligger jævnt fordelt på hele græsplænen (3 - 15 m. imellem).

Alle deltagere får en bingoplade hver.

Nu skal alle deltagerne løbe rundt mellem brikkerne, kigge på brikken, se om deres bogstav er på og krydse bogstavet af på deres plade, uanset om bogstavet er på deres plade eller ej, skal de lægge brikken tilbage og gøre den øvelse som er beskrevet på brikken, frem til næste brik.

Alle fortsætter til de har hele pladen fuld.

Det er næsten sjovere for publikum at se på.

Venligst

www.vores-fritid.dk

A Krabbegang

B Sideløb

D 20 benspredninger og samlinger

G Løb med vendinger

J Hop på højre ben

M 10 samlede høje knæløft

P Løb så højre hånd rører jorden

S Baglæns løb med høje knæløft

? Råb højt hvor mange du mangler

? Løb og spark dig selv bagi

? Hop 2 frem og 1 tilbage

C Hop med samlede ben

E Rør ved banens midte

F Hop på venstre ben

I Løb 10 gange rundt om denne post

L Spurt hen til Jette, og sig søde Jette

O Løb på alle fire

R Løb med STORE skridt

? Løb så begge hænder rører jorden

? Harrehop til næste post

? Løb med strakte ben

? Skøjteløb til næste kegle

Bingoløb

Aktiv Fritid på www.vores-fritid.dk

A		C		E
	G		I	
		M		O
			S	

Poul W. Jensen

Bingoløb

Aktiv Fritid på www.vores-fritid.dk

A	B		D	
F				J
	L			
P		R		

Poul W. Jensen

Bingoløb

Aktiv Fritid på www.vores-fritid.dk

A		D		E
F				J
	L			
P			S	

Poul W. Jensen

Bingoløb

Aktiv Fritid på www.vores-fritid.dk

A	B		D	
	G		I	
		M		O
		R		

Poul W. Jensen