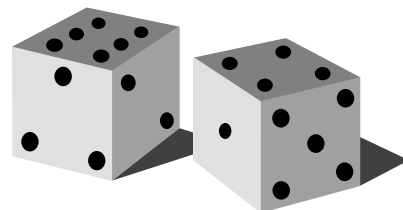


Bingo für die Judo-Matte

Einer oder eine pro Gruppe würfelt. Die gewürfelte Zahl gibt die Übung an, die alle aus der Gruppe durchführen müssen. Die gewürfelte Zahl wird im Bingo-Quadrat durchgestrichen. Ein anderer würfelt die nächste Zahl usw. Wenn eine Zahl schon einmal gewürfelt wurde, wird so lange gewürfelt, bis eine neue Zahl erscheint. Ziel ist es, in einer Reihe (senkrecht oder waagerecht) alle Zahlen auszustreichen. Habt Ihr das erreicht, schreit Ihr laut: „BI NGO !“



Bingo – Quadrat			
1	3	6	5
6	5	4	6
3	1	4	2
2	5	1	4



- 1 Jeder wirft jeden in der Gruppe mit irgendeinem Wurf.
- 2 Vorwärtsfallübung links und rechts mit Liegenbleiben.
- 3 Ihr macht einen Wurf aus, mit dem alle werfen müssen.
- 4 Alle drehen alle mit einem „Torero“ in den Haltegriff.
- 5 Alle machen die Seitwärtsfallübung links und rechts.
- 6 JOKER! Sucht euch eine der Übungen 1 – 5 aus !