



BINGO

Idrettens Grunnstige

Oppdatert 18.04.24

Innledning

Bingo er en måte å organisere aktivitet med øvelser fra Idrettens grunnstige

Forarbeid

- Bruk Kopieringsoriginaler fra Idrettens grunnstige
- Finn 20 kopieringsoriginaler du ønsker å bruke på gruppen
- Kopier opp og gi hver kopieringsoriginal tall fra 1 til 20 tall på samme side som øvelsen står.
- Ta med blyanter/penner
- Sett ut apparater/utstyr rundt omkring i salen. Som gjør det mulig å gjennomføre øvelsene du har plukket ut.
- Lag en inspirerende spilleliste.

Gjennomføring

- Legg lappene/kopieringsoriginalene rundt i salen med illustrasjonen og tallet ned. Lappen trenger ikke ligge ved siden av apparatet den er ment for.
- Gjør klart for å spille musikk.
- Del gruppen inn i par, to og to.
- Hvert lag får utdelt en BINGO-lapp (se vedlegg) og 1 blyant/penn.
- La deltagerne starte med å finne en kopieringsoriginal (lapp) på gulvet et sted.
- Snu lappen.
- Deltakerne sjekker om de har tallet som står der, på sin BINGO-lapp og krysser evt. av tallet.
- Sett på musikk, lagene gjennomfører aktiviteten på sin lapp mens musikk spilles. Hvor lenge man jobber med hver øvelse avgjør trener.
- Musikk settes på pause. Før de går videre, husk å snu lappen opp ned igjen, slik at tallet ikke er synelig.
- Lagene finner en ny lapp og snur lappen.
- Sjekker om de har tallet som står der på sin BINGO-lapp og krysser evt. av tallet.
- Sett på musikk, lagene gjennomfører aktiviteten på sin lapp mens musikk spilles.
- Osv.

- Har et lag fått Bingo? (Tre på rad eller fullt Brett)



1	4	7
15	19	20
2	9	13

5	6	14
20	17	15
13	9	2

3	5	12
9	2	6
8	10	19

6	18	5
8	16	10
12	1	3

12	14	16
2	7	18
13	17	1

12	20	16
4	11	14
1	17	13

15	12	6
9	20	1
3	19	2

8	19	10
9	2	1
3	15	7



4	7	18
12	11	17
5	9	13

11	4	8
15	1	16
18	9	13

10	11	14
8	4	3
16	20	19

6	5	12
9	2	14
8	10	19

3	4	20
7	17	16
11	8	19

7	14	15
18	5	13
3	11	10

20	14	6
10	11	17
3	19	2

18	4	16
5	15	6
11	10	7