




TVH-LOCKDOWN-BINGO

Hampeln, Hüpfen, Handstand... was macht Ihr am liebsten? Hier findet Ihr 24 Übungen (Logo = Joker). Macht alle Übungen aus einer Reihe (horizontal oder vertikal), kreuzt die Felder an und werft den Zettel mit Namen und Kontaktmöglichkeit **bis zum 15.02.2021** in den Briefkasten der Sporthalle. Die farbig markierten Felder müssen in irgendeiner Weise dokumentiert werden (siehe Legende).

Viel Spaß! Euer TVH

1 Joggen gehen 	 2 Smoothie trinken	3 Eisschollen	 4 Hampelkind/ -frau/-mann	5 Jonglieren
 6 Familienknoten	7 Hüpfen auf dem linken Bein	 8 Tanz deinen Namen	9 Steine stemmen	 10 Stiegen statt Lift
11 Verrückter Tanz	 12 Hampelkind/ -frau/-mann		 13 Frischen Salat essen	14 Handstand mit Witz
 15 Seilspringen	16 Der/die um den Tisch tanzt	 17 Walken gehen	18 Hüpfen auf dem rechten Bein	 19 Kopfstand
20 Kugellei	21 Matratzen-Skippings	 22 Auf einem Bein stehen	23 Krabbenrennen	 24 Strecksprünge


Legende:  Film von max. 10 Sek. Länge mit dem Smartphone drehen

 Foto davon machen

 Zählen

Filme, Fotos und Anzahl bitte bis zum 15.2.2021 senden an: sportbetrieb@tv-harheim.de.

Achtung: Sie bestätigen mit dem Versand, dass Sie mit einer Veröffentlichung auf der TVH-Website und im Flyer einverstanden sind!

Name

E-Mail-Adresse und/oder Telefon

Erläuterungen zum TVH-LOCKDOWN-BINGO

Es müssen alle **4 bzw. 5 Übungen aus einer der Reihen** (vertikal oder horizontal) gemacht werden. Das TVH-Logo gilt als Joker. Bitte kreuzt die gemachten Übungen an und dokumentiert die farbig markierten Übungen entsprechend der Übungsbeschreibung bzw. wie in der Legende erläutert. (Achtung: Die Fotos und Filme werden u. U. auf der Website veröffentlicht, der Schritte werden summiert, damit wir wissen, wie weit die Mitglieder zusammen gelaufen sind.)

Jede*r Bingo-Sportler*in bekommt für's Mitmachen eine kleine Überraschung. Unter allen Einsendungen verlosen wir drei Büchergutscheine à 10 € der Buchhandlung Schaan.

Ob 3, 30 oder 93 – mitmachen darf natürlich jeder, so gut, wie er oder sie kann! Hauptsache, Ihr habt Spaß dabei, tut Euch nicht dabei weh und bleibt gesund und fit! Wir freuen uns sehr auf Eure Einsendungen!

Ganz viel Spaß wünscht Euch
Eurer TVH!

Die Übungen

1. **Joggen**: beliebige Strecke, Schritte zählen (Schrittzähler, App) und TVH die Anzahl nennen
2. Frischen **Smoothie** trinken, Foto vom Getränk machen und dem TVH schicken
3. **Eisschollen**: auf zwei Waschlappen eine beliebige Strecke (z. B. Hausflur) zurücklegen, dabei immer abwechselnd einen Fuß auf einen der Lappen stellen, während du den zweiten Lappen eine Schrittlänge vor dich legst und mit dem zweiten Fuß drauftrittst.
4. **Hampelkind/-frau/-mann**: max. 10 Sek. lang filmen und an den TVH schicken
5. **Jonglieren** mit zwei oder drei kleinen Bällen, je nach Fertigkeit
6. **Familienknoten**: Nimm 1 oder 2 Menschen aus Deinem Haushalt an die Hände und verknotet euch (Foto machen und an den TVH schicken).
7. **Hüpfen** auf dem linken Bein und im Kreis
8. **Tanz deinen Namen**, filmen und an den TVH schicken.
9. **Steine stemmen**, z. B. 20 x über den Kopf, bevorzugt bunt bemalte Steine wie die vom Steinmob an der Sporthalle
10. **Stiegen statt Lift**: nimm einmal die Treppe statt den Aufzug, zähle die Stufen und nenne dem TVH die Anzahl
11. Mache einen **verrückten Tanz** zu deinem Lieblingslied
12. **Hampelkind/-frau/-mann**: max. 10 Sek. lang filmen und an den TVH schicken
13. Frischen **Salat essen** (Foto der Leckerei an den TVH schicken)
14. **Handstand**, erzähle dabei einen Witz
15. **Seilspringen**: max. 10 Sek. lang filmen und an den TVH schicken.
16. 10 x um den **Esstisch laufen**
17. **Walken gehen**: beliebige Strecke, Schritte zählen (Schrittzähler, App) und dem TVH die Anzahl nennen
18. **Hüpfen** auf dem rechten Bein und im Kreis
19. **Kopfstand**, summe dabei ein Lied (Foto oder Film machen und an den TVH schicken)
20. **Kugelei**: Lege dich auf den Rücken, ziehe die Knie an, mach dich rund und kugele fröhlich summend durch das Wohnzimmer
21. **Skippings** auf der Matratze machen (kleine schnelle Schritte auf der Stelle)
22. **Auf einem Bein stehen** und mit dem anderen Bein Achten in die Luft malen (Foto machen und an dem TVH schicken)
23. **Krabbenrennen**: Setz dich auf den Po, stemme Füße und Hände auf den Boden, hebe den Po an und lege eine beliebige Strecke zurück, bevorzugt im Rennen gegen ein Mitglied deines Haushalts
24. 10 **Strecksprünge** machen