

## Stasjons-Bingo

**Hensikt:** Dette kan være en måte å gjøre aktiviteten lystbetont og morsom. Trene/øve ulike elementer innenfor et målområde (styrke, utholdenhet, o-teknikk).

**Målgruppe:** Passer for alle aldre (reguler vanskegraden på stasjons-øvelsene).

**Utstyr:** Skumgummiterning, bingobrikker, penn.  
Nummerlapp og lapp med forklaring på hver øvelse

**Organisering:** Forbered før treningen 6 stasjoner som utvikler ulike elementer innenfor ditt målområde (styrke, utholdenhet...). På hver stasjon legges det en lapp som forteller hva som skal gjøres på stasjonen og ett nummer. Du tar med bingobrikker, terninger og materiell for å kunne gjennomføre stasjonene.

Del inn barna i par på to. Hvert par får en penn og en bingobrikke (se nedenfor).

Når starten går slår en i paret terningen og om det blir f.eks. 2 så skal han eller hun gjøre det som står på stasjon 2. Når personen har gjort stasjon 2, krysser en av på en av tallene (2) på brikken. Den andre i paret hviler mens første person utøver, slår nå terningen og gjennomfører den stasjon terningen viser ( evt. kan begge i paret gjøre øvelsen).

Om et par har krysset av alle av et tall på brikken og slår samme tall utfører en stasjonen uten å krysse av.

Dette kan være en måte å gjøre aktiviteten lystbetont og morsom. Organiseringsmåten kan benyttes ved forskjellig type trening, f.eks. utholdenhetstrening, oppvarming, koordinativ trening, styrketrening, o-teknikk, osv.



### Stasjons-bingo

Kryss av etter hver øvelse

6	2	3	1
2	5	3	6
3	1	4	5
4	6	5	4

### Stasjons-bingo

Kryss av etter hver øvelse

6	2	3	1
2	5	3	6
3	1	4	5
4	6	5	4

### Stasjons-bingo

Kryss av etter hver øvelse

6	2	3	1
2	5	3	6
3	1	4	5
4	6	5	4

### Stasjons-bingo

Kryss av etter hver øvelse

6	2	3	1
2	5	3	6
3	1	4	5
4	6	5	4



VILT  
VAKKERT  
OG RÅTT