

Lauf-ABC BINGO

2	1 Runde (jede Längsseite) Skippings; „normale“ Armarbeit
3	Anfersen vorwärts; Arme in Hochhalte 1 Runde (jede Längsseite)
4	Knieheber vorwärts; Arme in Seithalte 1 Runde (jede Längsseite)
5	Lockerer Hopslerlauf 2 Runden
6	Skippings seitlich; „normale“ Armarbeit 1 Runde (Wechseln an jeder Längsseite)
7	Anfersen seitlich; „normale“ Armarbeit 1 Runde (Wechseln an jeder Längsseite)
8	Hoher Hopslerlauf 2 Runden (nur auf den Längsseiten)
9	Anfersen rückwärts 1 Runde (jede Längsseite)
10	Knieheber rückwärts 1 Runde (jede Längsseite)
11	Langer Hopslerlauf 1 Runde (jede Längsseite)
12	„Jocker“ 1 Runde (jede Längsseite)



BINGOFELD	2	9
6	8	10
11	4	3
5	7	12

