

**Kinder-Fitness-Rallye
des TV Großen-Buseck**






Name: _____

Teil 1 - Schlosspark

Bevor es los geht:

Die Wiederholungsanzahl für "Große" ist für Kinder der 1.-4. Klasse gedacht, die Anzahl für "Kleine" für jüngere Kinder. Selbstverständlich dürfen alle Kinder unterstützt werden oder auch weniger bzw. mehr machen. Bewegung, Spaß, Motivation und Lob stehen bei unserer Fitness-Rallye im Vordergrund! Und jetzt viel Spaß! Startpunkt: Spielplatz hinter dem Kulturzentrum











Nr.	Deine Aufgabe:	✓ / Antwort
	<p>Hängematte: Klettere auf einer Seite auf die Hängematte, auf der anderen wieder runter und krabbel einmal unten durch bis zu der Stelle, an der du begonnen hast. Große: 3x, Kleine: 1x</p>	
	<p>Schaukel: Schaukele mit 10 Vor- und Rückschwüngen so hoch du kannst!</p>	
	<p>Rutsche: Laufe neben der Rutsch rückwärts den Berg hoch, rutsche vorwärts runter und mache einen Strecksprung sobald deine Füße den Boden berühren. Große: 4x, Kleine: 2x</p>	
	<p>Baumstümpfe & Baumstämme: Laufe über die Baumstümpfe und gehe von dort zu den Baumstämmen: Balanciere über den ersten Baumstamm vorwärts, über den 2. rückwärts und überwinde den 3. Baumstamm wie folgt: Große: mit Hockwenden (mit den Händen abstützen und mit den Füßen gleichzeitig auf die andere Seite springen) Kleine: in dem du dich auf eine Seite des Stamms stellst, die Hände auf den Stamm setzt Frage: Wieviele aus dem Boden ragende Baumstümpfe zählst du?</p>	
	<p>Flitze-Wiese: Renne so schnell du kannst vom Spielplatz quer über die Wiese bis zur Holzbrücke, die zum Schloss führt. Frage: Wer ist schneller - du oder deine Begleitperson?</p>	

**Kinder-Fitness-Rallye
des TV Großen-Buseck**

Name: _____


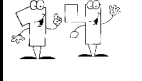
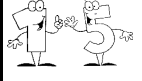
Teil 1 - Schlosspark

	<p>Brücke: Hopse im Seitgalopp über die Brücke und auf einem Bein zurück.</p>	
	<p>Tannenzapfenweitwurf: Folge ein Stück dem Weg durch den Park und suche dir 3 Tannenzapfen. Wirf diese so weit du kannst vom Weg aus auf die Wiese. Frage: Welcher Wurf war dein weitester?</p>	
	<p>Hopserlauf: Hüpfte im Hopserlauf bis zum Denkmal, das rechts des Weges steht. Frage: Zeigt das Bild einen Mann oder eine Frau?</p>	
	<p>Hügellauf: Kurz nach dem Denkmal findest du auf der rechten Seite an der Schlossmauer einen großen Hügel. Laufe ihn hoch und runter. Große: 5x, Kleine: 3x Frage: Finde heraus, was sich früher unter dem Hügel befand. Vielleicht kann deine Begleitung dir helfen?</p>	
<p align="center">Pause</p>	<p>Schulterklopper: Verschnaufe im Pavillion links des Weges, trinke etwas und klopfe dir 5x auf jede Schulter. Das hast du toll gemacht! Gleich geht's weiter...</p>	
	<p>Weitsprung: Springe gegenüber des Pavillions an einer geeigneten Stelle über den Wasserlauf. Große: 5x, Kleine: 2x</p>	
	<p>Froschhüpfer: Gehe den Weg weiter bis zur Sonnenuhr. Springe im Froschhüpfer um die Sonnenuhr herum. Große: 5x, Kleine: 3x Frage: Welche Uhrzeit zeigt die Sonnenuhr bei deinem Besuch?</p>	
	<p>Springbrunnenrunde: Umrunde den Springbrunnen auf dem Weg 1x vorwärts und 1x rückwärts.</p>	

**Kinder-Fitness-Rallye
des TV Großen-Buseck**

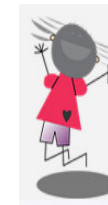
Name: _____

Teil 1 - Schlosspark

	<p>Treppenlauf: Gehe zur Treppe an der Schlossrückseite und laufe hoch und wieder runter. Große: 3x, Kleine: 1x Frage: Wieviele Stufen sind es?</p>	
	<p>Stufenhopsen: Spaziere gemütlich den Weg entlang bis zur Schlossremise. Stelle dich vor die Stufen und springe mit geschlossenen Beinen hoch und runter. Große: 3x, Kleine: 1x</p>	
	<p>Slalomlauf: Gehe zurück zum Beginn des Weges der zum Springbrunnen führt. Laufe im Slalom um die Bäume die dort in einer Reihe Richtung Schlossmauer stehen und auch wieder zurück. Frage: Wieviele Bäume sind es?</p>	

Hurra - du hast es geschafft!
Du kannst wirklich stolz auf dich sein und bist super drauf!

Wenn du Lust hast, mit viel Spaß noch fitter zu werden, dann probiere doch auch die beiden anderen Teile unserer Fitness-Rallye am Anger und auf dem Festplatz aus. Natürlich darfst du dazwischen ein paar Tage verschlafen.



Wir finden, dass du für deinen Einsatz eine kleine Belohnung verdient hast. Verrate uns deinen Namen und deine Adresse und wirf deine ausgefüllten Rallye-Bögen bis zum Ende der Sommerferien in den Briefkasten des TV Großen-Buseck am Eingang der TV-Turnhalle auf dem Schulhof der Goetheschule. Dann erwartest dich schon bald eine Überraschung. Deine Bögen bekommst du natürlich zurück!

Name: _____

Anschrift: _____



Wir freuen uns schon, dich bald wieder in einer unserer Übungsstunden zu sehen!

Übungsleiterinnen & Übungsleiter sowie Vorstand des TV Großen-Buseck

Name: _____

**Kinder-Fitness-Rallye
des TV Großen-Buseck**

Teil 1 - Schlosspark