

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





Name: \_\_\_\_\_

Teil 2 - Festplatz

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: Festplatz hinter dem Basketballfeld








Nr.	Deine Aufgabe:	✓ / Antwort
	<p><b>Hickelhäuschen:</b> Finde das Hickelhäuschen auf dem Festplatz. Suche dir einen Stein und wirf ihn auf Feld Nr. 4. Hüpfе auf alle Kästchen außer Nr. 4 bis nach oben und sammele den Stein auf dem Rückweg wieder ein. Bitte bringe deinen Stein anschließend zurück an den Rand des Platzes.</p> <p><b>Große:</b> Wiederholen mit Feld Nr. 7</p>	
	<p><b>Reifen-Klettern:</b> Klettere auf einen Reifen auf der Parcour-Anlage. Richte dich oben in der Mitte auf und kreise deine Hüfte 3x rechts und 3x links herum. Springe dann vom Reifen auf den Boden.</p> <p><b>Große:</b> beide Reifen, <b>Kleine:</b> ein Reifen</p>	
	<p><b>Baumstamm-Balance 1:</b> Klettere auf den großen Baumstamm, balanciere bis zur Mitte, drehe dich 1x im Kreis und balanciere bis zum Ende. Laufe von dort auf Händen und Füßen wieder über den Baumstamm zurück.</p>	
	<p><b>Baumstamm-Balance 2:</b> Klettere auf den kleinen Baumstamm, gehe bis zur Mitte und stelle dich auf ein Bein und halte die Position. Gehe bis zum Ende und drehe dich um, stelle dich auf dem Rückweg auf das andere Bein und halte ebenso lange die Balance.</p> <p><b>Große:</b> Im Einbeinstand bis 8 Zählen, <b>Kleine:</b> im Einbeinstand bis 4 zählen</p>	

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

Name: \_\_\_\_\_

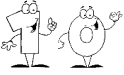

**Teil 2 - Festplatz**

	<p><b><u>Betonrohr-Liegestütz:</u></b> Suche dir ein Betonrohr, stütze dich mit deinen Händen an einer Längsseite ab und setze die Füße nach hinten. Mache deinen Körper fest wie ein Brett und beuge und strecke deine Ellenbogen.</p> <p><b>Große: 5x, Kleine: 3x</b></p> <p><b>Frage:</b> Wieviele Betonrohre gibt es insgesamt auf der Parkour-Anlage?</p>	
	<p><b><u>Bühnenshow:</u></b> Suche dir eine der Bühnen (Palettentürme) und klettere nach oben. Stelle dich in die Mitte und springe Hampelmänner.</p> <p><b>Große: 10x, Kleine: 5x</b></p> <p><b>Frage:</b> Wieviele Paletten hat dein Turm?</p>	
	<p><b><u>Bodentief:</u></b> Stelle dich vor einen Paletten-Turm. Gehe in die Knie und berühre mit deinen Händen den Boden, strecke dann deine Beine wieder und lege die Hände auf den oberen Rand des Turms.</p> <p><b>Große: 10x, Kleine: 5x</b></p>	
	<p><b><u>Stufen-Marsch:</u></b> Suche dir eine Betonstufe, stelle dich darauf und marschiere darauf am Platze. Ziehe deine Knie dabei so hoch du kannst.</p> <p><b>Große: 15x, Kleine: 10x</b></p>	
	<p><b><u>Auf Zehenspitzen:</u></b> Bleibe auf deiner Stufe: stelle dich auf die Zehenspitzen, halte kurz aus (ohne zu wackeln) und komme dann wieder runter auf den ganzen Fuß.</p> <p><b>Große: 15x, Kleine: 10x</b></p>	

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

Name: \_\_\_\_\_

**Teil 2 - Festplatz**

	<p><b>Baum-Läufe:</b> Stelle dich an einen äußeren der 4 in einer Reihe stehenden Bäume. Laufe/gehe wie folgt von einem Baum zum nächsten: 1 =&gt; 2: im Hopslerlauf 2 =&gt; 3: auf den Fersen 3 =&gt; 4: beim laufen Fersen an den Po ziehen 4 =&gt; 3: beim laufen Knie vorne hochziehen 3 =&gt; 2: mit riesigen Schritten und langen Beinen 2 =&gt; 1: auf Zehenspitzen gehen</p>	
<b>Geschafft</b>	<p><b>Schulterklopper:</b> Suche dir einen Baumstamm, trinke etwas und klopfe dir 5x auf jede Schulter. Das hast du toll gemacht!</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 im Schlosspark und am Anger 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 erwartet 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 2 - Festplatz**