

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





Name: _____







Teil 3 - Anger

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!



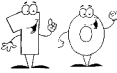
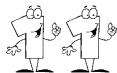
Nr.	Deine Aufgabe:	✓ / Antwort
	<p>Parklauf: Stelle dich an den Rand des Parks gegenüber der Parfümerie. Laufe von einem Baum auf der rechten Parkseite zum gegenüberliegenden Baum auf der linken Parkseite immer hin und her und schlage an den Bäumen ab. Ende an den Bänken beim Brunnen.</p>	
	<p>Mauerlauf: Klettere auf die Mauer am Backhaus und gehe auf der Mauer entlang. Springe runter, klettere am nächsten Mauerstück wieder hoch und gehe weiter. Stelle dich im Bereich der Sitzfläche an die lange Bankseite, stütze dich mit deinen Armen an der Seite der Sitzfläche ab, setze deine Füße nach hinten, mach dich gerade wie ein Brett und laufe seitlich entlang bis zum Ende der Sitzfläche. Dann wieder hochklettern und weiter auf der Mauer bis zum Ende gehen.</p>	
	<p>Schachbrettlauf 1: Beginne in einer Ecke des Schachbretts und setze einen Fuß über Kreuz in das nächste Feld. Gehe so von Feld zu Feld und überkreuze mit deinen Füßen im Wechsel 1x vorne und 1x hinten. Laufe so über das Schachbrett. Große: Ganzes Feld, Kleine: Halbes Feld</p>	
	<p>Schachbrettlauf 2: Starte in einer Ecke mit einem weißen Feld und hüpfе von einem Fuß auf den anderen immer in das nächste weiße Feld. Versuche auf dem jeweiligen Fuß immer kurz anzuhalten, bevor du weiter hüpfst. Große: Ganzes Feld, Kleine: Halbes Feld Frage: Wieviele weiße Felder hat das Schachbrett?</p>	

	<p>Schachbrettlauf 3: Beginne in einer Ecke mit einem schwarzen Feld und springe rückwärts mit geschlossenen Beinen in das nächste schwarze Feld.</p> <p>Große: Ganzes Feld, Kleine: Halbes Feld</p>	
	<p>Seitenwechsel: Setze dich mittig auf eine der Bänke am Brunnen, so dass dein Rücken zur kurzen Bankseite hin zeigt und stütze dich mit deinen Händen hinter dem Po ab. Stelle die Füße vor dir auf die Bank und bringe nun beide Füße nacheinander auf der linken Bankseite zum Boden. Schwinge nun nacheinander die (möglichst gestreckten) Beine über die Bank auf die rechte Seite zum Boden; dann wieder zurück.</p> <p>Große: 10x, Kleine: 5x</p>	
<p>Pause</p>	<p>Schulterklopper: Bleibe auf der Bank sitzen, trinke etwas und klopfe dir 5x auf jede Schulter. Das hast du toll gemacht! Gleich geht's weiter...</p>	
	<p>Astwurf: Suche dir einen kleinen Ast und gehe damit zu einem Mülleimer. Gehe nun Große: 5 und Kleine: 3 große Schritte rückwärts und versuche den Ast in den Mülleimer zu werfen.</p> <p>Frage: Wieviele Versuche hast du gebraucht?</p>	
	<p>Treppen-Wechselhüpfer: Gehe zur Treppe an der Bücherei. Setze den linken Fuß auf den Boden und den rechten Fuß auf die unterste Stufe. Wechsele im Sprung gleichzeitig deine Füße, also links hoch und rechts runter.</p> <p>Große: 20x, Kleine: 8x</p>	
	<p>Rückwärtslauf: Gehe zum Zugang auf der linken Seite des Parks an der ev. Kirche (hinter dem Briefkasten). Jogge den Weg rückwärts nach oben bis zur Statue.</p> <p>Frage: Welches Tier siehst du auf der Statue?</p>	

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

Name: _____

Teil 3 - Anger

	<p>Riesensprünge: Stelle dich vor die beiden Treppenstufen gegenüber der Statue. Springe mit geschlossenen Füßen über beide Stufen auf einmal nach unten und jeweils eine Stufe wieder nach oben.</p>	
	<p>Steinbank: Stelle dich seitlich an die lange Seite einer Steinbank links neben der Kirche und platziere deine Hände in der Mitte der Bank. Stütze dich ab und springe mit geschlossenen Beinen auf die Bank und genauso auf der anderen Seite hinunter.</p>	
<p>Große: 5x, Kleine: 5x indem Beine nacheinander auf die Bank und wieder nach unten gesetzt werden.</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 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 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 3 - Anger

