



Erlebnis-Rallye Eibachgrund

- für Kinder und Erwachsene -

Liebe Eltern und Kinder,

Ihr wollt etwas Bewegung an der frischen Luft? Dann macht doch unsere **Erlebnis-Rallye Eibachgrund!**

Und so geht's:

Sucht den **Startpunkt** (Parkplatz an der neuen 3-Fach-Halle am Gymnasium. Patersholzerweg 19) der ca. 2-stündigen Rallye auf.

Von hier aus folgt ihr einfach der **markierten Route** (siehe Lageplan). Wenn ihr einen der von uns fotografierten Punkte gefunden habt, wird dort eine **Aufgabe** ausgeführt.



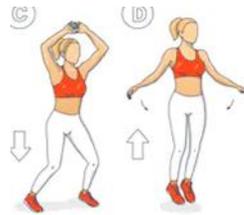
Wer von uns für das erfolgreiche Teilnehmen an der Rallye eine **Urkunde** erhalten möchte, kann seine **Reise fotografisch festhalten** und uns diese zusenden (info@tv-hip.de). Damit gebt ihr uns die Erlaubnis, dass diese Fotos in den sozialen Medien veröffentlicht werden dürfen.



Erlebnis-Rallye Eibachgrund

- für Kinder und Erwachsene -

1) Sucht zunächst unseren Startpunkt auf. Wir fangen an diesem Schild neben der 3-Fach-Halle am Hiltpoltsteiner Gymnasium an. Hier werden **10 Hampelmänner** gemacht.



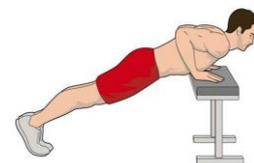
2) Wenn ihr an diesen Steinen angekommen seid, sucht euch einen Stein aus und **tippt** abwechselnd **mit** beiden **Füßen 20-mal auf den Stein**.

3) Weiter geht es rechts den Berg hinauf über diesen Trampelpfad. Bleibt für die nächste Station stehen und **dreht euch für 10 Sekunden im Kreis**. Danach wollt ihr **10 Schritte lang einen Fuß vor den anderen setzen!** Folgt nun dem Pfad bis zum Schotterweg, der zur Kapelle führt.



4) Neben der Kapelle gibt es eine Bank. Macht hier **10 erhöhte Liegestützen**.

Folgt danach wieder dem Schotterweg bis zur geteerten Straße. Biegt hier links ab.





Erlebnis-Rallye Eibachgrund

- für Kinder und Erwachsene -



5) Der Straße folgt ihr nun im **Hopserlauf**, bis ihr nach dem kleinen Wald auf der rechten Seite wieder nach rechts auf einen Schotterweg abbiegt.

6) Hier werden **10 Kniebeugen** gemacht.

Und schon kann es weiter gehen!



7) Seid ihr bis hier gekommen? Dann biegt nach links ab und liefert euch eine Runde „**Ich sehe etwas, was du nicht siehst!**“

8) Am Wald biegt ihr nach rechts ab.

Könnt ihr eurem Partner blind vertrauen? Wechselt euch dabei ab eure Augen zu schließen und euch von eurem Partner 20 Sekunden führen zu lassen.





Erlebnis-Rallye Eibachgrund

- für Kinder und Erwachsene -



9) Wenn ihr vom Schotterweg auf diesen geteerten Weg kommt, wartet eure nächste Aufgabe auf euch. Gebt euch immer abwechselnd vor **wie** der andere sich **fortbewegen** soll (z.B.: „wie ein Frosch“).

10) Könnt ihr schon das Eibacher Ortsschild sehen?

Hier werden **10 Strecksprünge** gemacht.



11) An der Pferdekoppel geht es nach rechts.

Na? Könnt ihr so **galoppieren wie ein Pferd?**

12) An diesem Häuschen werden **10 Ausfallschritte** je rechts und links gemacht.

Danach folgt ihr weiter dem Weg nach links.





Erlebnis-Rallye Eibachgrund

- für Kinder und Erwachsene -



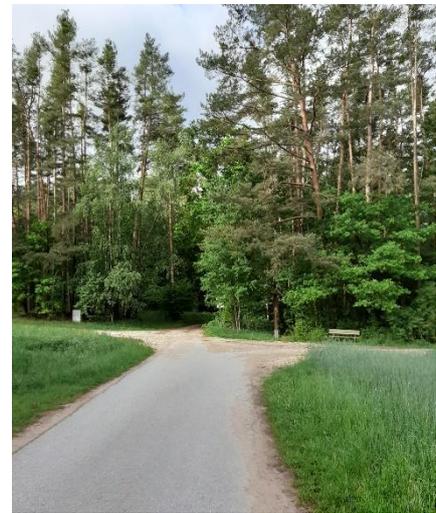
13) Den Hang hinauf **hebt** ihr **10 mal jedes Bein** und versucht dabei die Zehen des gestreckten Beines zu berühren. Am Ende des Weges geht es nach rechts weiter.



14) Wenn ihr alles richtig gemacht habt, solltet ihr bald zu dieser Bank kommen. Hier werden **10 Trizeps-Dips** gemacht.



Dann biegt ihr rechts ab.



15) Für eure nächste Aufgabe bleibt kurz stehen. Stellt euch eine Linie am Boden vor. Von dieser aus darf jeder drei Sprünge mit beiden Beinen machen. Mal sehen wer am weitesten kommt.

16) Folgt weiterhin dem Weg bis ihr zu einem **Straßenschild** kommt. Wenn ihr es sehen könnt, macht ein **Wettrennen** dorthin! An diesem Schild biegt ihr nach rechts auf einen Feldweg ab.





Erlebnis-Rallye Eibachgrund

- für Kinder und Erwachsene -



17) Nun sollte sich auf eurer rechten Seite ein Kornfeld befinden.

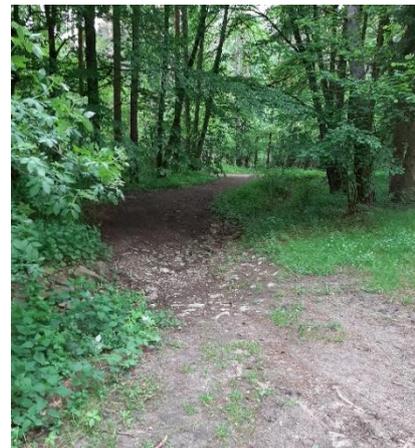
Wisst ihr um **welches Korn** es sich hier handelt?

18) Wenn ihr ein Stück am Wald entlang gelaufen seid, solltet ihr euch nun hier befinden. Biegt nun nach links in den Wald ab und lauscht dabei den Vögeln!



19) Sobald ihr zu dieser grünen Lichtung kommt, bleibt ihr kurz stehen. **Schließt die Augen** und versucht **10 Sekunden** lang auf einem Bein stehen zu bleiben, ohne dabei umzufallen. Wie schaut es mit dem **anderen Bein** aus? Geschafft? Dann geht es nun nach rechts und immer am Zaun entlang weiter. Bleibt immer auf dem Weg, ohne abzubiegen. Hier könnt ihr den Wald hautnah spüren!

20) Bleibt hier kurz stehen. Stellt euch **hüftbreit** hin, lasst die **Beine durchgestreckt** und versucht mit den **Fingern den Boden** oder eure Knöchel zu **berühren**. Verweilt **20 Sekunden** in dieser Dehnung und folgt danach weiter dem Weg über den (hoffentlich) ausgetrockneten Bachlauf.



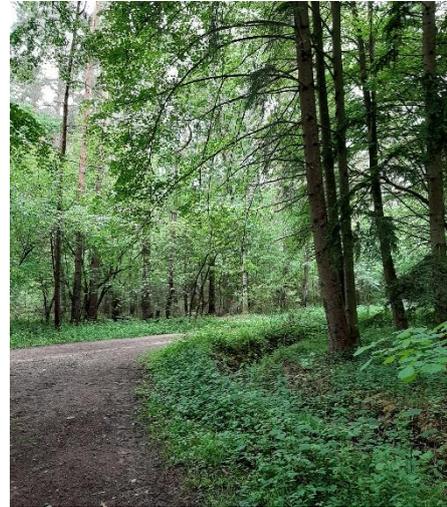


Erlebnis-Rallye Eibachgrund

- für Kinder und Erwachsene -

21) Hier geht es nach rechts den Berg nach oben.

Macht **10 Sprünge** aus der **Kniebeuge** heraus.



22) Ab diesem Häuschen macht ihr den **Kniehebelauf** bis zum **Spielplatz**.



23) Hier dürft ihr gerne eine kleine **Verschlaufpause** einlegen.

Seid ihr wieder erholt? Dann kann es ja weitergehen. Folgt dem Weg nach Marquardsholz!



24) Bevor hier nach rechts abgebogen wird, **dehnt** ihr **20 Sekunden** lang eure **Oberschenkelvorderseiten!**





Erlebnis-Rallye Eibachgrund

- für Kinder und Erwachsene -

25) An der Kreuzung haltet ihr euch links und bleibt auf dem Gehweg kurz stehen um eure **Oberschenkelrückseiten** zu **dehnen**. Dazu stellt ihr euch auf ein Bein und zieht das Knie des freien Beines zu eurem Oberkörper heran. Haltet die Dehnung wieder **20 Sekunden** und macht das gleiche nochmal mit dem **anderen Bein!**



26) **Hüpft zweimal auf einem Bein um diesen Baum herum.** Nehmt dann das **andere Bein** und dreht **nochmal zwei Runden.** Folgt danach der Straße in Richtung des rötlichen Hauses.

27) Jetzt geht es **20 Sekunden** weiter im **Seitgalopp**, erst 10 Hüpfen mit Blick nach rechts, dann mit Blick nach links. Danach geht's weiter bis zum Wald.



28) Folgt diesem kleinen Weg in den Wald hinein.

Macht euch **10 Schritte** lang **so klein** wie ihr könnt, während ihr hineinlauft.



Erlebnis-Rallye Eibachgrund

- für Kinder und Erwachsene -

29) Jetzt macht ihr euch **so groß wie eine Giraffe**. Kommt ihr an die Blätter der Bäume heran? Wenn ihr dem Weg folgt, kommt ihr am Marquardsholzer Weg heraus.



30) Unten am Straßenschild biegt ihr nach rechts ab und folgt dem Weg bis zum Ende der Straße, wo ihr euch weiterhin rechts haltet.

Dabei geht ihr **20 Sekunden** nur auf den **Zehenspitzen!**

31) Hier geht ihr links am Hänger vorbei in den Wald hinein. Geht **20 Sekunden** nur auf den **Fersen!**





Erlebnis-Rallye Eibachgrund

- für Kinder und Erwachsene -



32) Haltet euch immer leicht links, dann kommt ihr in einen Wald mit ganz vielen Laufbahnen und einer Höhle.

Wenn ihr noch Puste habt, könnt ihr die Bahnen alle ablaufen und den richtigen Ausgang zum Parkplatz der 3-Fach-Halle



33) Wenn ihr diesen Weg nehmt, seid ihr auf der richtigen Spur!



Schlussfrage: Habt ihr diese Scheune entdeckt? Am Mast weht eine **Flagge**.
Kennt ihr diese?

Das war´s! Wir hoffen, ihr hattet Spaß an dieser Rallye! Wiederholt diese Rallye gerne, wenn euch nach ein wenig Bewegung an der frischen Luft ist und schickt uns gerne eure Fotos!