



Erlebnis-Rallye Froschweiher

- für Kinder und Erwachsene -

Liebe Eltern und Kinder,

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

Und so geht's:

Sucht den **Startpunkt** (Wegweiser "Grundschule/Mittelschule" gegenüber dem Festplatz) der ca. 1,5-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 **Bewegungsaufgabe** ausgeführt.



Abbildung 1: Lageplan

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 Froschweiher

- für Kinder und Erwachsene -



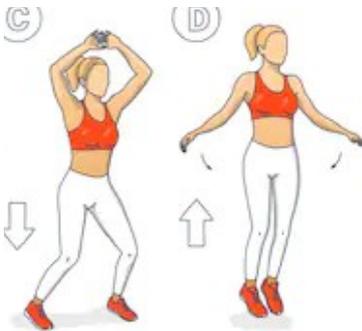
1) Wir starten am **Wegweiser „Grundschule/ Mittelschule“**, gegenüber dem Festplatz. In Richtung der Grundschule gibt es einen Gehweg.

Hier werden **10 Kniebeugen** gemacht!

Danach einfach dem Weg in Richtung Grundschule folgen.



2) Wenn ihr alles richtig gemacht habt, solltet ihr nun zu diesem Wegweiser kommen.



Mache hier **10 Hampelmänner!**

Geschafft? Dann folge dem Weg in Richtung Mittelschule.



3) Die nächste Station ist dieser Baum vor der Mittelschule. **Hüpft auf einem Bein um den Baum herum**, danach auf dem anderen Bein eine zweite Runde.

Fertig? Dann geht's weiter Richtung Blockheizkraftwerk.



Erlebnis-Rallye Froschweiher

- für Kinder und Erwachsene -



4) Bald solltet ihr einen Schotterweg betreten.

Hier macht ihr jeweils links und rechts **10 Ausfallschritte!**

Danach folgt einfach dem Weg.



5) Seht ihr das Schild am Wegrand?



Hier werden **10 Sprünge aus der Kniebeuge** heraus gemacht!



6) Seid ihr an dieser Bank angekommen?

Statt sich nun auszuruhen, werden hier **10 Trizeps-Dips** gemacht!



Und weiter geht es nach links um die Kurve.



Erlebnis-Rallye Froschweiher

- für Kinder und Erwachsene -



7) Auf eurer rechten Seite sollte nun ein Feld auftauchen.

Hebt 10 Mal das linke und rechte **gestreckte Bein nach oben** und versucht dabei eure Zehen zu berühren!



8) In dieser Rechtskurve bleibt ihr kurz stehen. Jetzt wird es ruhiger.



Dehnt eure rechten und linken **Oberschenkelvorderseiten** jeweils für **30 Sekunden!**



9) An diesem Tor bleibt ihr wieder stehen.

Dieses Mal werden die Oberschenkelrückseiten gedehnt!

Stellt euch dazu aufrecht hin, **winkelt ein Bein an** und bringt dessen **Knie mit den Händen über vorne Richtung Brust**. Haltet diese Dehnung für **30 Sekunden** und dehnt auch das andere Bein.



Erlebnis-Rallye Froschweiher

- für Kinder und Erwachsene -

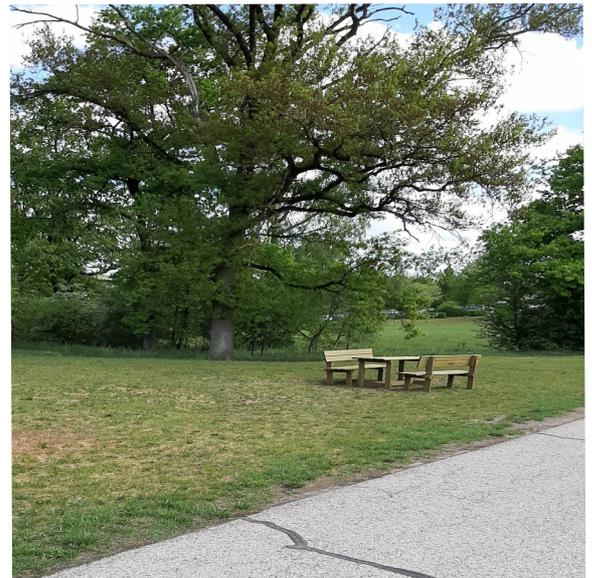
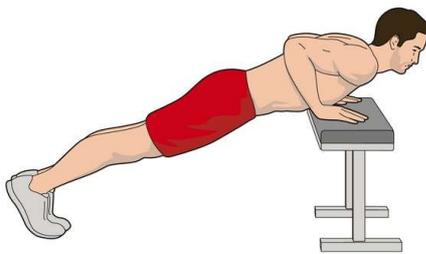


10) Eure nächste Aufgabe gibt es hier:

Stellt euch ein **Viereck** □ vor! **Springt** nun so hoch und weit ihr könnt nach **vorne** ↑ . Dann nach **rechts** → , nach **hinten** ↓ und nach **links** ← .
Springt **5 Vierecke** hintereinander.

Folgt nun dem Weg nach rechts.

11) Wenn ihr hier angekommen seid, macht **10 erhöhte Liegestützen** am Tisch oder der Bank.



12) An diesem Geländer tippt ihr abwechselnd **20 Mal** mit dem linken und rechten **Fuß auf den unteren Balken**.

Geschafft? Dann folgt dem Weg!



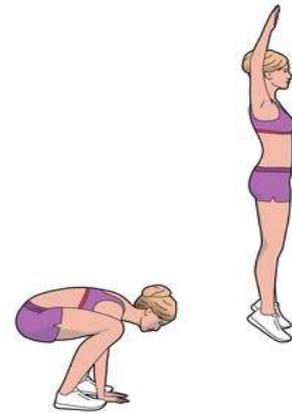
Erlebnis-Rallye Froschweiher

- für Kinder und Erwachsene -



13) Wenn ihr diese Skulptur sehen könnt, werden **10 Strecksprünge** gemacht.

Danach biegt ihr nach rechts zu den Parkplätzen ab.



14) Wenn ihr zu dieser Abzweigung kommt, bleibt ihr stehen um die nächste Übung zu machen.

Stellt euch dafür in einen **Hüft-breiten Stand**, und versucht mit den **Fingern den Boden zu berühren**. Die Knie bleiben dabei durchgestreckt! Haltet diese Dehnung für **30 Sekunden**.

Folgt nun dem Weg nach rechts. Haltet euch immer rechts.



15) Ihr seht nun auf eurer linken Seite eine Koppel, auf der vielleicht das ein oder andere Pferd steht.

Bleibt auf dem Weg und macht ein kleines **Wettsprinten!** Wer schafft es als erstes zum großen Kreuz?



Erlebnis-Rallye Froschweiher

- für Kinder und Erwachsene -



16) Hier könnt ihr euch kurz **ausruhen**, bevor es weiter geht! Wenn ihr wieder fit seid, geht weiter.

17) Gegenüber der Ruheinsel sollte nun ein Trampelpfad durch die Wiese verlaufen.

Bleibt für die nächste Station vor diesem 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 zu einem kleinen Zaun aus Draht.



18) Wenn ihr hier seid, bleibt stehen und **hüpft mit beiden Beinen** links den Zaun entlang bis zum Ende.

Nehmt nun den Weg nach rechts, der bergab in ein Naturschutzgebiet führt.



Erlebnis-Rallye Froschweiher

- für Kinder und Erwachsene -



19) Bald sollte auf eurer linken Seite der Froschweiher auftauchen!

Hier sollt ihr **20 Sekunden** lang auf jeweils **einem Bein stehen**, ohne umzufallen. Wer sich sicher fühlt, kann dabei auch die Augen schließen. Vielleicht hört ihr die Frösche quaken.

20) Der Weg geht nach links weiter durch den Wald bis zu dieser Bank. **Springt 10 Mal** von dieser **herunter!**

Nun habt ihr es gleich geschafft! Folgt dem Weg!



21) Wenn ihr diese Bank seht, könnt ihr zum Endspurt ansetzen. Geht den linken Weg **zurück bis zum Startpunkt.**

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!