



Erlebnis-Rallye Waldlehrpfad

- für Kinder und Erwachsene -

Liebe Eltern und Kinder,

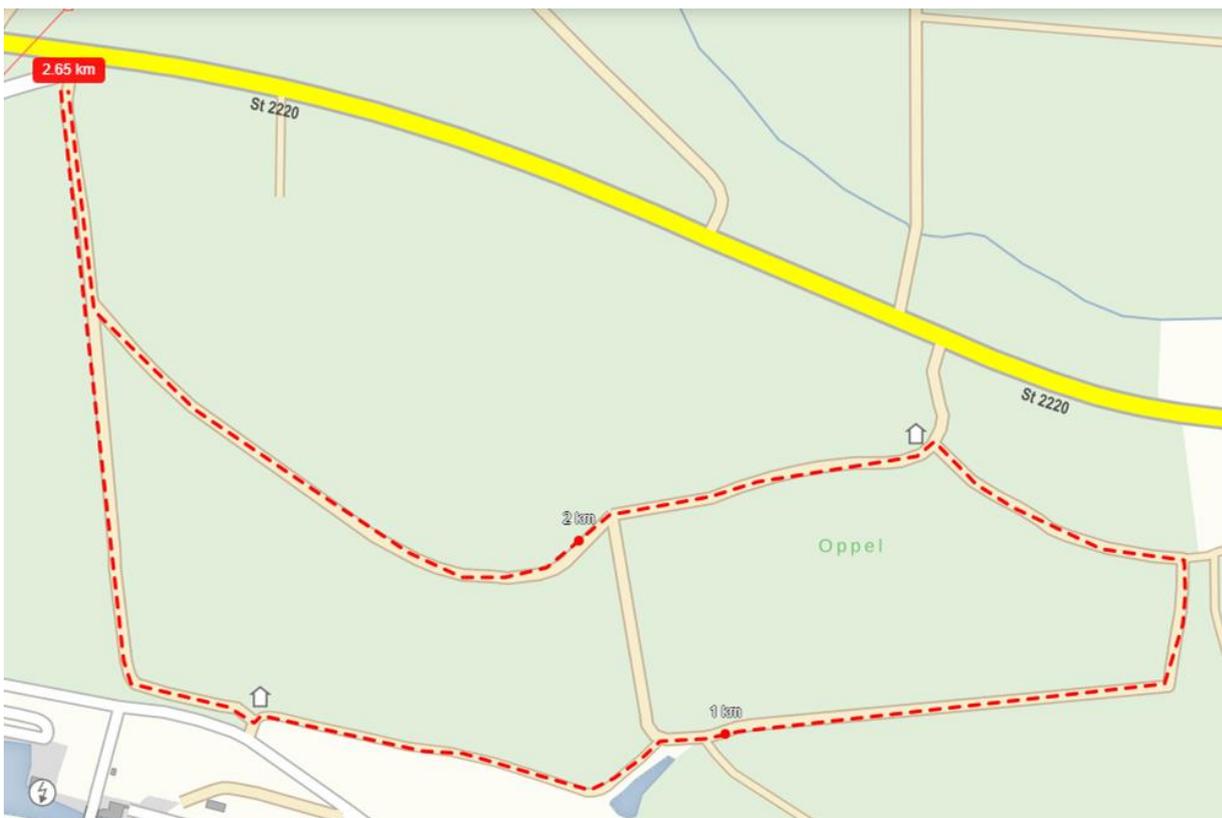
Ihr wollt etwas Bewegung an der frischen Luft? Dann macht doch unsere **Erlebnis-Rallye Waldlehrpfad!**

Und so geht's:

Sucht den **Startpunkt** (Parkplatz an der Staatsstraße Altenhofen-Mörlach) der ca. 1-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 Waldlehrpfad

- für Kinder und Erwachsene -



1) Wir fangen an diesem Schild am Parkplatz an der Staatsstraße Althofen-Mörlach an.

Hier werden **10 Strecksprünge** gemacht.

Fertig? Dann geht's auf den Rundwanderweg des Waldlehrpfades.



2) Hier angekommen ist es eure Aufgabe, die **Frage** auf der kleineren Tafel in der Mitte zu **lösen!**

Geschafft, dann geht's weiter!



3) Eure nächste Station befindet sich hier. **Öffnet die Holzklappen** und befolgt die Anweisungen!

Auf dem weiteren Weg trifft ihr immer wieder auf solche Stationen, die ihr gerne alle bearbeiten dürft.



Erlebnis-Rallye Waldlehrpfad

- für Kinder und Erwachsene -



4) Wenn ihr euch auf diesem Weg befindet habt ihr alles richtig gemacht.

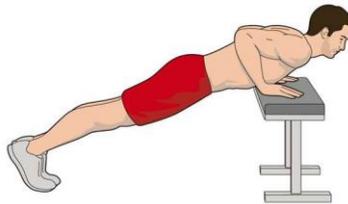
Wer kann wie ein Hase hüpfen?
Macht **10 große Hasenhüpfen!**

5) Hier befindet sich eure nächste Station.

Macht nun **10 erhöhte**

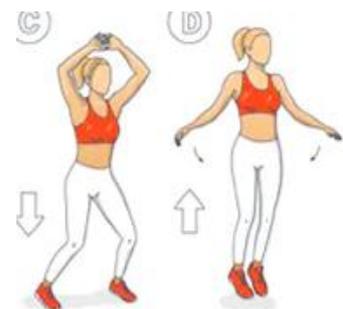
Liegestützen am

Tisch oder der Bank!



6) An diesem Leitungsmasten werden erst mal **10 Hampelmänner** gemacht!

Fertig? Dann kann es ja weiter gehen.





Erlebnis-Rallye Waldlehrpfad

- für Kinder und Erwachsene -



7) Hier biegt ihr links ab und macht neben diesem Schild je links und rechts **10 große Ausfallschritte!**



8) In dieses Häuschen dürft ihr **hineingehen** und die verschiedenen Holzarten **ansehen!**



9) Bevor ihr die nächste Aufgabe meistern könnt, müsst ihr zuerst **10 Tannenzapfen sammeln!** Geschafft? Dann schaut mal, wer die Zapfen am weitesten **über den Graben werfen** kann!



Erlebnis-Rallye Waldlehrpfad

- für Kinder und Erwachsene -



10) Seid ihr bei dieser Bank angekommen?
Dann werden jetzt **10 Trizeps-Dips**
gemacht!



11) Gleich daneben findet ihr ein
Baumstammklavier. Das ist eure
nächste Station. Wer schafft es „**Alle
meine Entchen**“ zu **spielen**?



12) Dann geht es weiter auf diesem Weg.
Bewegt euch **10 Schritte** lang so elegant
und leichtfüßig **wie ein Reh!**
Hinten am Weiher biegt ihr links ab.



Erlebnis-Rallye Waldlehrpfad

- für Kinder und Erwachsene -

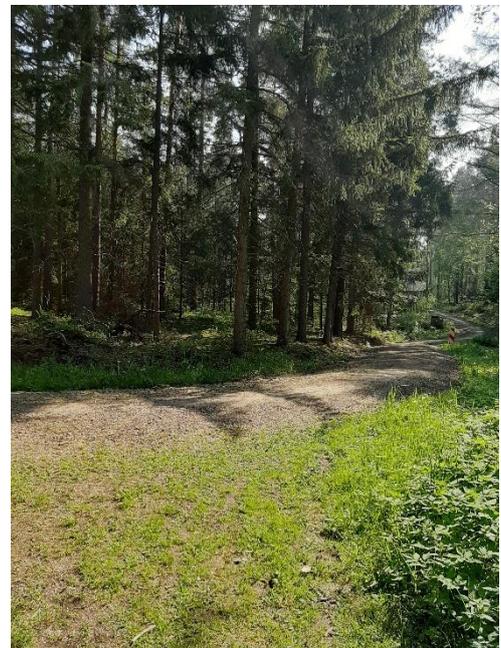
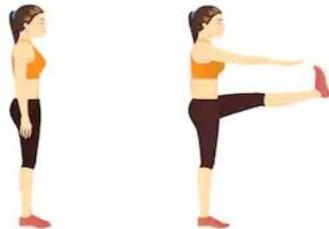


13) Macht euch bereit für eure nächste Aufgabe. Jetzt werden **10 Sprünge aus der Kniebeuge** heraus gemacht!



14) Wenn ihr euch leicht rechts haltet kommt ihr nun auf diesen Weg.

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



15) Seht ihr das rot-weiß gestreifte Schild auf der rechten Seite? Auf der gegenüberliegenden Seite befindet sich eine überdachte Holztafel. Hüpf von der Holztafel bis zum gestreiften Schild und wieder zurück.

Hüpfe dabei zuerst **nur auf dem einen Bein** und mache eine **zweite Runde mit dem anderen Bein**.



Erlebnis-Rallye Waldlehrpfad

- für Kinder und Erwachsene -

16) Wenn ihr zu dieser Stelle kommt, bleibt für die nächste Aufgabe stehen. Hier sollt ihr **20 Sekunden lang auf jeweils einem Bein stehen**, ohne umzufallen. Wer sich sicher fühlt, kann dabei auch die Augen schließen und den Vögeln lauschen.



17) Ein Stückchen weiter findet ihr dieses Geländer im Wald. Das ist eure nächste Station. Hier werden eure **Oberschenkelrückseiten gedehnt**.

Stellt euch dazu aufrecht hin, **legt ein Bein auf das Geländer** und **beugt euren Oberkörper nach vorne**. Haltet diese Dehnung für **30 Sekunden** und dehnt auch das andere Bein.

18) Dieses Häuschen ist euer nächster Stopp. **Schaut doch mal hinein** und seht nach, was es dort zu entdecken gibt!

Fertig? Dann kann es ja weiter gehen.





Erlebnis-Rallye Waldlehrpfad

- für Kinder und Erwachsene -



19) Diese Kurve ist eure nächste Station. 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.

Danach biegt ihr links ab

20) Nach dieser Kurve sollt ihr 30 Sekunden lang den Hopslerlauf machen. Danach könnt ihr normal weiter gehen.



21) Am Ende des Weges seht ihr die Baumstämme auf dem Boden. **Tippt** abwechselnd **20 Mal** mit dem linken und rechten **Fuß auf einen der Baumstämme!**



Erlebnis-Rallye Waldlehrpfad

- für Kinder und Erwachsene -



22) Gleich daneben findet ihr diesen Rundbau. **Erkundet diese Tafeln** und findet heraus, was auf ihnen steht! Geschafft? Dann kann es ja links den Weg entlang weiter gehen!

23) Bleibt für die nächste Station hier stehen und **dreht euch für 10 Sekunden im Kreis**. Danach wollt ihr **10 Schritte lang einen Fuß vor den anderen setzen!**



24) **Spitzt mal eure Ohren!** Könnt ihr die Vögel hören?

Danach müsst ihr gerade aus weiter gehen.



Erlebnis-Rallye Waldlehrpfad

- für Kinder und Erwachsene -



25) Seht ihr den Baumstamm am rechten Wegrand?

Balanciert über diesen drüber, ohne dabei herunter zu fallen!



26) Gegenüber von diesem Brunnen findet ihr eine interessante **Lösungsaufgabe**.

Und weiter geht es auf dem Weg!



27) Am Ende des Weges schaut ihr nach rechts. Könnt ihr schon den Parkplatz sehen? Dann macht jetzt noch einen **Endspurt** zum Anfangspunkt der Rallye!

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!