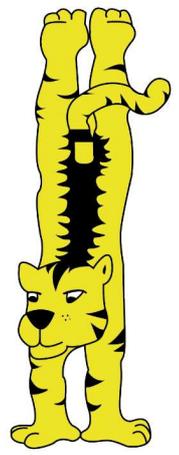


Outdoor - Rallye: Spielplatz am Stadtpark

Wie kann die Rallye genutzt werden?

- Die Outdoor - Rallye kann mit verschiedenen Aktivitäten verbunden werden und bringt euch an die frische Luft.
- Sie macht am meisten Spaß zu zweit, mit Freunden oder mit der Familie.
- Entweder als kleiner Wettstreit oder einfach nur um die eigene Fitness zu testen.
- Die kleine Runde um die Dhünn ist für jeden zu schaffen, entweder bei einem Spaziergang, einer Joggingrunde oder aber auch bei einer Radel- Tour!
- Druckt euch den Aufgabenplan aus und schon geht es los! Das Kinder- Jugendsport- Team wünscht euch viel Spaß, gerne könnt ihr uns auch Fotos schicken!



Wir starten an der Brücke:

Wie schnell oder wie oft könnt ihr über die **Brücke hin und her laufen**? Entweder als Wettlauf mit den Eltern oder Partner oder auch mehrfach auf Zeit!
Mehrere Versuche möglich!

1.



Der Weg geht weiter Richtung Eisenbahn!
Start von der Brücke zur nächsten Sitzbank!
Wer ist als erster dort?

2.



Das ist eine „schicke“ Bank: Lauft so viele Runden um die Bank, so alt wie ihr seid!

Ihr seht sicher schon die nächste Bank, es kommen jetzt noch **7 weitere einfache Bänke, die mit Aufgaben, von Bank zu Bank, auf euch warten:**

1. Hopselauf bis zur nächsten Bank, 10 Kniebeuge an der Bank.
2. Seitgalopp bis zur nächsten Bank, 10 Liegestütze an der Bank.
3. Pferdchensprünge bis zur nächsten Bank, 10 Dips an der Bank.
4. Rückwärts laufen bis zur nächsten Bank, sitzen 10 x Rudern mit den Armen.
5. Schnell laufen bis zur nächsten Bank, stell dich auf die Bank, kräulen vorwärts, kräulen rückwärts mit den Armen.
6. Hüpfen, beidbeinig, einbeinig bis zur nächsten Bank, Klettern auf die Bank und runterspringen. Jeder so gut er kann!
7. Fliege, wie ein Vogel, bis zur nächsten Bank- Trinkpause!

3.





Die Hälfte der Strecke ist schon geschafft. Ihr seid an der nächsten Brücke angekommen zurück.
Zählt die Geländer-Pfosten, jeden einzelnen, wieviele sind es?

4.



Rechst führt eine Treppe zum Park herunter. Wir machen mal wieder einen kleinen **Wetlauf**:
Lauft die Treppe herunter, bis zur nächsten Bank (das ist die Wendemarke) und wieder zurück: Auf die Plätze- Fertig- Los!

5.



Weiter geht es an der Dhünn.
Bis zur **nächsten Treppe**, dort warten neue Aufgaben für euch: Die Schräge herunterlaufen, die Treppe hochlaufen, im Slalom um die Geländerpfosten krabbeln, die Treppe hochlaufen, die Schräge herunterlaufen, die Treppe hochlaufen, im Slalom um die Geländerpfosten krabbeln, die Treppe hochlaufen, die Schräge herunterlaufen...

6.



Es geht schon weiter, rechst hinter dem Zaun, seht ihr einen Sportplatz, links fließt die Dhünn! Sammelt auf dem Weg **10 Steine oder Stöcke und werft diese in den Fluss**. Geht dabei so nah heran, dass ihr den Fluss auch tatsächlich trifft! Wer schafft das vom Weg aus? **Achtet auf eine freie Wurfbahn!**

7.



Ihr seid schon fast wieder am Startpunkt angekommen, die Dhünnbrücke, macht einen Endspurt bis dorthin! Und auch hier seht ihr eine Treppe mit Fahrradrampe. **Lauft 3 Runden die Treppe runter und die Fahrradrampe hoch!** Und seid ihr am Schnaufen?! Das ist normal!

8.



Ihr habt gedacht, ihr hättet es jetzt geschafft! NEIN, seht ihr in der Ferne im Stadtpark die **Kletterpyramide**? Das ist Euer Ziel! Sucht auf dem Weg dorthin eine geeignete Grünfläche und macht entweder **3 Vorwärtsrollen oder 3 Radschläge!** Und, wer kann die Pyramide erklimmen?

9.

Toll, Ihr habt es geschafft!

