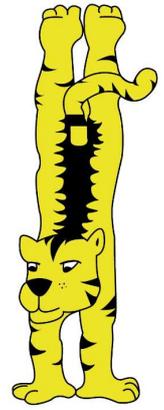


Outdoor Challenge: Spielplatz am Stadtpark



Wie funktioniert die Outdoor- Challenge?

- Die Outdoor- Challenge könnt ihr gut im Anschluss an die Rallye machen oder aber auch an einem anderen Tag!
- Sie macht am meisten Spaß zu zweit, mit Freunden oder mit der Familie.
- Ihr müsst als Team verschiedene Aufgaben erfüllen.
- Wer, wieviel an jeder Station erledigt oder macht, könnt ihr frei bestimmen. Je nach Könnensstand und Lust & Laune!

Druckt Euch den Aufgabenplan aus und schon geht es los! Das Kinder- Jugendsport- Team wünscht Euch viel Spaß. Schickt uns gerne, am Ende, ein Foto vom „Siegespodest“!



Euer „Sportplatz“ bzw. „Challenge- Platz“ ist der Spielplatz am Stadtpark.

Dies ist auch der Zielpunkt der Rallye, ihr könnt dann direkt weiter machen und schauen, ob Ihr als Familie ein starkes Team seid!

Ihr könnt das aber auch gerne auf den nächsten Tag verschieben!



Schon geht es mit der ersten Aufgabe los:

Alle Teilnehmer müssen zusammen **12 Runden um den Spielplatz** absolvieren. Gehen, Walken, Joggen, Rennen...Jeder, wie er kann und möchte.

Aufgabe erledigt: 0

1.



Stellt Euch **ALLE** auf die Wippe:

Versucht **gemeinsam hin- und her zu wippen!**

Bildet einen Kreis, haltet Euch gemeinsam gut fest:

Versucht es auf einem Bein, geht alle in die Hocke, geht alle auf die Zehenspitzen, macht die Augen zu!

Tauscht die Positionen, ohne die Wippe zu verlassen und macht alle Übungen noch einmal.

Aufgabe erledigt: 0

2.



Rutschen ist angesagt:

Jeder alleine im Sitzen: Beine lang, gehockt, gegrätscht.
Danach rutscht ihr zu zweit!
Findet ihr alle Platz auf der Rutsche?
Schafft es jeder von euch die Rutsche hoch zu klettern?!

Aufgabe erledigt: 0

3.



Wir nutzen das Seil als Reckstange!

In den Stütz springen, Bauch an das Seil, gut festhalten,
klein machen, Nase Richtung Knie führen, **Rolle vorwärts um das Seil!** So lange festhalten bis die Füße auf dem Boden angekommen sind! Schafft ihr als Familie insgesamt 12 Rollen?

Aufgabe erledigt: 0

4.



Wer ist stark wie Herkules?

Hängt euch mit den Händen, ohne Bodenkontakt, an ein Seil, schafft ihr einen **Klimmzug**?
Schafft ihr als Familie insgesamt 12 Klimmzüge?

Aufgabe erledigt: 0

5.



So, jetzt wird es spannend:

Schafft ihr es als Familie von einer Pyramide zur anderen zu klettern?!

Die schmale Verbindung ist schwierig zu überwinden, gerne kann ein Erwachsener Hilfestellung geben.

Aufgabe erledigt: 0

6.



Wir nutzen die Wippe als wackeligen Balancierbalken!

Schafft ihr es, einer nach dem anderen, gerne auch mit Hilfe eines Partners, von einer Seite zur anderen Seite zu **balancieren**? Wenn nötig, gerne auch rechts und links festhalten!

Aufgabe erledigt: 0

7.



Findet ihr diese Balancierbäume im Park?

Ihr **balanciert jetzt als Gruppe**, mit Handfassung, hin und her über alle drei Bäume. Einen Baum nach dem anderen, wie eine Schlange. Versucht es, ohne vom Baum abzurutschen.

Gerne dürft ihr das ein paar Mal versuchen.

Aufgabe erledigt: 0

8.



Diesen Baum findet ihr bestimmt auch im Park!

Findet ihr alle einen Platz auf diesen Baum?

Keiner von euch darf auf der Wiese/ dem Boden stehen!

Aufgabe erledigt: 0

9.



Das ist euer „Siegespodest“!

Habt ihr alle Aufgaben erledigt? Super!

Gerne dürft ihr jetzt einzeln, zu zweit oder aber auch als Familie ein Siegesfoto auf dem Baumstumpf machen!

Wir würden uns über ein Foto von euch freuen! Sendet es gerne an die folgende Adresse:

Kids-sportstude@tsvbayer04.de

10.

Geschafft, wir hoffen Ihr hattet Spaß!