

Bewegungshaltestellen Kinderturnen





Bewegungshaltestellen Kinderturnen

Name: _____

Adresse oder E-Mail: _____

Alter: _____

Die Karte findest du hier:



Auf geht's! Viel Spaß wünscht Dir der Kinderturnen Club des VfL Suderburg e.V.

Reisegepäck:

etwas Reiseproviant und Trinken. Außerdem nimm Dir einen Ball mit und sammle auf Deinem Weg drei kleine Steine oder Stöcker. Du brauchst sie für die Stationen 6 und 10!

Achte auf den Verkehr, die geltenden Regeln im öffentlichen Raum und Corona-Regeln und Hinterlasse alle Stationen sauber. Die Teilnahme ist auf eigene Gefahr! Eltern haften für Ihr Kinder

Station 1: Spielplatz Wiesengrund

Aufgabe: Laufe über den Spielplatz und berühre 5 Gegenstände auf dem Spielplatz mit Deinem Ellbogen. Schreibe die Namen der Gegenstände auf!

Gegenstände: _____

Station 2: Kreisel im Eisvogelweg

Aufgabe: Laufe eine Runde den Kreisel im Eisvogelweg und notiere die Zeit. Start und Ziel ist am Schild Eisvogelweg!

Zeit: _____

Station 3: Spielplatz Kiefernweg

Aufgabe A: Balanciere auf dem Rand der Sandkiste eine Runde vorwärts und eine Runde rückwärts.

Aufgabe B: Laufe Slalom um die Bäume auf dem Spielplatz.

Frage: Wieviel Bäume stehen auf dem Spielplatz? _____

Station 4: Holzbank auf dem Marktplatz

Aufgabe A: Stütze Dich auf die Lehne oder Sitzfläche der Bank und mache Liegestütz so viel wie Du kannst.

Frage: Wieviel hast Du geschafft? _____



Aufgabe B: Welche Tiere kannst Du an der Bank erkennen?

Tiere: _____

Station 5: Spielplatz Oldendorfer Straße

Aufgabe: Laufe den Hügel auf dem Spielplatz hoch und rutsche herunter. Wiederhole es dreimal.

Frage: Wie lange brauchst Du dafür? **Zeit:** _____

Station 6: Vor der Sporthalle Lindenstraße/Basketballkorb

Aufgabe: Wenn Du einen Ball dabei hast, versuche den Ball in den Basketballkorb zu werfen. Du hast 5 Minuten Zeit.

Frage: Wie oft hast Du getroffen in 5 Minuten? _____

7. Station: Eingang Hardautal-Schule/Treppenaufgang

Aufgabe: Treppenlauf. Lauf die Treppe mehrmals hoch und runter oder hüpfle mit beiden Füßen gleichzeitig die Stufen rauf und runter.

Frage: Wieviel Stufen hat die Treppe: _____

8. Station: Trafo an der Herbert-Meyer-Straße

Aufgabe: Mache 10 Hampelmänner!

Frage: Welche Orte kannst Du auf dem Trafo erkennen?

Orte: _____

9. Station: Calisthenics-Anlage Ostfalia

Aufgabe A: Hangel an der hängenden Leiter hin und her soweit Du kannst.

Aufgabe B: Balanciere auf den liegenden Trecker Reifen

Frage: Was war früher in dem Gebäude an der Anlage?

10. Station: Bouleplatz In den Twieten

Aufgabe: Nimm Deine drei mitgebrachten Steine oder Stöcker und stell Dich an den Rand der Boule-Fläche (wo die Boule-Schilder stehen). Versuche dann die drei Teile so dicht wie möglich an den ersten Baum in der Mitte der Fläche zu werfen. Nimm zum Schluss alle Steine oder Stöcker wieder mit nach Hause.

Super! Du hast alle Bewegungshaltestellen geschafft!

Schicke uns Deinen ausgefüllten Zettel bis zum **30.06.2022** an geraeteturnen@vfl-suderburg.de oder yoga@vfl-suderburg.de und nimm damit an unserer Verlosung teil.

