

# Stadt-Sport-Rallye

## Station 1: Grundschule am Wall Schulhof

### Übung 1: Umschwung



Schwinge aus dem Stütz vorwärts um die Reckstange, bis du wieder im Stütz bist.

Du kannst die kleine, oder die große Stange nutzen.

Erledigt:  (✓ setzen)

### Übung 2: Mühlumschwung



Schwinge ein Bein über die Reckstange. Nun schwinge wie bei der ersten Übung um die Stange, bist du wieder im Stütz angelangt bist.

Erledigt:

### Übung 3:



Klettere die Feuerwehrstange rauf und lasse dich langsam wieder runterrutschen.

Mache diese Übung 3 Mal.

Erledigt:

## Station 2: Emders Wall

(Aufgang gegenüber der Schule)

### Übung 4: Steigungslauf



Wenn du gegenüber von der Schule auf den Wall gehst (nutze den Zebrastreifen!) siehst du einen ansteigenden Weg. Laufe diesen Weg zunächst langsam runter, dann sprinte/renne wieder nach oben.

Mache diese Übung 3 Mal.

Erledigt:



### Übung 5: Treppenlauf



Laufe auf dem Wall weiter in die Richtung „Kindergarten Rote Mühle“. Dort kommst du zu einer Treppe. Jogge diese Treppe runter und wieder rauf.

Mache diese Übung 3 Mal.

Erledigt:



### Übung 6: Kniebeugen



Gegenüber von dem Kindergarten "Rote Mühle" steht eine Bank. Mache dort Kniebeugen, indem du dich fast auf die Bank setzt und wieder hinstellst.

Mache diese Übung 10 Mal.

Erledigt:



## Station 3: Musikschule

(Wasserseite)

### Übung 7: Wechselsprung



Laufe auf dem Wall weiter, bis du zu der Brücke zum Schwanenteich kommst. Biege vor der Brücke rechts ab, dann kommst du zu den Treppen hinter der Musikschule.

Tippe springend abwechselnd mit deinen Füßen auf die untere Stufe.

Mache die Übung 20 Mal.

Erledigt:



## Station 4: Spielplatz

(beim Einstein)

### Übung 8: Liegestütze



Gehe weiter bis zu dem Spielplatz beim Cafe Einstein. Dort machst du an der Steinumrandung Liegestütze.

Mache diese Übung 10 Mal.

Erledigt:



### Übung 9: Hampelmänner



Mache auf der Wiese Hampelmann.

Mache diese Übung 30 Mal.

Erledigt:



Toll, du hast es geschafft! 😊