

HSV-Familien-Fitness-Rallye

Zeitraum vom 21.03. bis 12.04.2021

Los geht es vor dem Eingang der Sporthalle der Holtorfer Sportvereinigung, Dobben25a, 31582 Nienburg.

Geht vom Parkplatz rechts an der Bushaltestelle vorbei und dann gleich wieder rechts durch die Barrieren. Nach 150 Meter findet ihr ein Tor mit Löchern. Dort ist Station 1.

1. **Aufgabe:** Zwischen dem Startpunkt und der ersten Station gibt es einen besonderen Baum. Was für ein Baum ist es und was ist das Besondere an ihm?
-

Ihr seid jetzt an **Station 1** angekommen. Holt eure Socken heraus, steckt sie zu einem Sockenknäuel zusammen. Alle gehen nun von der Torlinie sechs Schritte zurück und versucht immer abwechselnd zusammen 30 x oben und 30 x unten durch die Löcher zu werfen.

Wie viele Versuche braucht ihr? _____

Geht zurück auf den Weg, bis er sich nach rechts und links teilt. Haltet euch links. Nun geht es erst einmal 500 Meter geradeaus.

2. **Aufgabe:** Wie viele Nistkästen hängen bis zur zweiten Brücke an den Bäumen rechts und links?
-

Auf der Hälfte der Strecke steht auf der linken Seite eine Bank. Dort ist **Station 2**. Setzt euch ganz nah auf den Rand der Bank, stützt euch mit den Händen auf und löst den Po von der Bank. Nun sollt ihr zusammen insgesamt 50 x die Arme beugen und strecken (Dips). Ist diese Aufgabe erledigt, geht es weiter Richtung zweiter Brücke.

Habt ihr die Brücke erreicht, überquert sie. Ihr befindet euch jetzt an einem besonderen Gebäude. Haltet euch rechts und umrundet das Gebäude. Es hat auch einen Spielplatz. Dort ist **Station 3**.

Steigt auf die Mauer und balanciert so weit ihr kommt. Macht ein Foto davon. Ihr dürft euch auch gegenseitig helfen.

3. **Aufgabe:** Bei der Umrundung findet ihr irgendwo eine Inschrift mit einem Datum. Wie lautet es?
-

Ihr geht nun wieder über Brücke in die Richtung, aus der ihr gekommen seid. Geht nun wieder den Weg zurück. Vielleicht habt ihr es schon auf dem Hinweg gesehen? Auf der rechten Seite steht ein altes Fachwerkhaus.

4. **Aufgabe:** Wie heißt es? Was gibt es dort Besonderes noch zu sehen? Macht ein Foto davon!
-

Es geht jetzt weiter geradeaus am Bach entlang, bis der Weg eine Biegung macht. Dort steht am Gebüsch eine Bank. Hier ist **Station 4**.

Steigt zusammen 50 x auf die Bank und springt oder steigt wieder herunter.

Geht nun weiter bis der Zaun auf der rechten Seite endet. Dort geht ihr rechts. Überquert die Straße. **!!!Wichtig, achtet dabei auf den Verkehr!!!** In der Nähe der Glascontainer findet ihr auf der Erde ein Hinke-Pinke-Feld aufgezeichnet. Hier ist **Station 5**.

Holt eure Kieselsteine heraus. Werft den Kieselstein in das erste Feld, hüpf über das Feld und hüpf dann in jedes andere Feld. Im letzten Feld landet ihr mit beiden Beinen, macht im Sprung eine halbe Drehung und hüpf den Weg zurück. Bevor ihr das erste Feld wieder überspringt, müsst ihr auf einem Bein stehend den Kieselstein wieder aufheben. Habt ihr das geschafft, werft ihr den Stein in Feld zwei usw. (Jüngere Kinder dürfen auch beidbeinig hüpfen).

Seid ihr genug gehüpft, seht ihr links von euch einen Transformator. Dort geht es auf dem Weg in den Wald. Nach ca. 100 Metern geht es weiter nach rechts. Bleibt auf dem Pfad. Am rechten Rand ist irgendwo ein Baumstumpf. Der Baumstumpf hat ein Loch und darin steckt ein Becher.

Hier ist **Station 6**. Nehmt wieder euren Kieselstein in die Hand. Stellt euch an den Stumpf und geht einen Fuß zurück. Nun habt ihr drei Versuch, um den Stein in den Becher zu werfen. Habt ihr das geschafft, dürft ihr einen weiteren Fuß zurückgehen. Trefft ihr nicht, müsst ihr leider ausscheiden. Wie viele Füße schafft ihr zusammen?

Es geht weiter auf dem Pfad. 15 Meter vom Baumstumpf haltet ihr euch wieder rechts.

5. **Aufgabe:** Ihr seid im Wald an einem Schild vorbeigekommen. Was ist verboten?

Aus dem Wald heraus geht ihr wieder zur Straße. Ihr müsst sie wieder vorsichtig überqueren. Es geht den Weg, den ihr gekommen seid, zurück. Also immer den Zaun zu eurer linken Seite und den Bach rechts. Nach 150 Metern ist rechts eine Wiese. Hier beginnt **Station 7**. Am Bach entlang sollt ihr jetzt immer Bockspringen hintereinander machen, bis ihr auf den toten Arm des Baches stoßt. Ein Foto wäre schön. Wer nicht Bockspringen kann, muss zwischen den Beinen durchkrabbeln.

Es ist fast geschafft! Ihr geht weiter am Sportplatz entlang, bis der Weg nach links abbiegt. Nach 200 Metern und zweimal links abbiegen seid ihr am Ziel!!! Gratuliere!!!!

Jetzt noch checken: Habe ich alle Aufgaben erledigt? Sind die Fotos parat? Unter den eingehenden Fotos erhalten die drei besten einen Preis. Dann könnt ihr mir alles per WhatsApp schicken. *Mit der Übersendung von Fotos erklärt sich der Absender mit der Veröffentlichung im Internet einverstanden.*

01577 3828812

Ich hoffe, ihr hattet alle viel Spaß

Gruß Andreas