



Rallye

Eure Aufgabe heute ist, mit offenen Augen durch Kolenfeld zu gehen und einige Aufgaben zu erfüllen. Bestimmt entdeckt jeder etwas, das er noch nie wahrgenommen hat. Mit auf den Weg bekommt ihr einige Bewegungsaufgaben.

Und jetzt geht es los. Ihr startet am Vereinsheim am Kanalsportplatz! Viel Spaß!

- 1. Geht nun die Treppe vom Vereinsheim 15 x hoch und runter!**
2. Wenn ihr vorm Vereinsheim steht, was befindet sich links daneben? _____
3. Geht daran vorbei und biegt links in die Straße ein. Wie heißt sie? _____
4. Wie heißt der Bauernhof auf der rechten Seite vor dem Kindergarten.? _____
- 5. Balanciere auf der Mauer vor dem Kindergarten, evtl. mit Hilfe eines Erwachsenen.**
6. Wie heißt der Platz vor den Altglas-Sammelcontainern? _____
7. Wie heißt die Straße in der die Container stehen? _____
8. Im Mühlenweg wohnt ein Mann mit Namen Klaus Riese. Was für einen Beruf hat er?
Er hat ein Schild an seinem Haus! _____
- 9. Geht nun 15 mal in die Hocke und springt mit einem Strecksprung wieder nach oben.**
10. Du gehst an einem Kosmetikstudio vorbei. Welche Hausnummer hat es? _____
11. Du gehst weiter bis du zu einem Restaurant kommst. Wie heißt es? _____
12. Bieg jetzt in die Loccumer Str. Wo sitzt auf dem Dach eine Katze? Welche Hausnummer? _____
- 13. Hüpf nun 15x auf dem rechten und linken Bein.**
14. Wie heißt der Hof hinter der Bushaltestelle der Loccumer Str.? _____
15. Biege links in die nächste Straße ein. Wie heißt sie? _____
16. Wer wohnt in Lindenkamp 9? Wer in Lindenkamp 11? _____

17. Was für ein Baum steht mitten auf der Straße? _____
18. Gehe weiter die Straße runter. Wie heißt sie? _____
19. Wo wohnt die Pferdefamilie in dieser Straße und wie heißt die Familie? _____
- 20. Geht in die Liegestützposition und hüpf mit den Beinen 15 mal nach vorne zu den Händen und wieder zurück.**
21. Gehe die Straße runter und biege rechts ab. Dann biege wieder rechts ab. In welcher Straße befindest du dich? _____
22. Wo wohnt der Malermeister Frank Kapust? Straße und Nr. _____
23. Wie heißt die Rechtsanwältin in dieser Straße und nenne ihr Hausnummer! _____
24. Gehe zurück und biege in die Berliner Straße ein. Gehe bis du links in die Kanalstraße einbiegen kannst. Was für einen Platz siehst du? _____
- 25. Macht 15 Hampelmänner.**
26. Gehe nun weiter bis zum Vereinsheim. Was befindet sich rechts daneben? _____
27. Erfinde einen Reim für Fußball und Turnen! _____

- 28. Setzt die Hände auf die erste Treppenstufe und macht 2x 15 Liegestütz.**
- 29. Setzt euch auf die 1. Treppenstufe und hebt den Po 15x ab. Kurze Pause und noch mal.**
- 30. Jetzt dehnt ihr eure Beine, stellt ein Bein gestreckt auf die unterste Stufe und versucht mit der Nase Richtung zu eurem Knie zu kommen. Seite wechseln. Arme über dem Kopf und nach hinten schieben und halten.**

Super, ihr habt es geschafft!!!

Schöne Ferien. Bis bald!

Turn- und Sportverein Kolenfeld e.V.

gegründet 1911 / 1945



Solange noch keine Ausgangssperren festgelegt sind, könnt ihr ab sofort unsere Bewegungsrallye mit Bewegungsaufgaben vom Vereinsheim Kolenfeld aus nutzen. Bitte beachtet dabei die Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes, sowie der Bundesregierung und verzichtet auf soziale Kontakte und führt die Bewegungsrallye lediglich im familiären Rahmen oder alleine aus.