

SC Marklohe - Familien-Fitness-Rallye

Zeitraum vom 08.04.-18.04.21

Start- und Zielpunkt ist die Turnhalle in Marklohe (Am Schiefen Berg 26)

Für die Rallye nehmt ihr euch von zu Hause bitte folgende Dinge mit:

- ein Paar (alte) Socken
- ein paar Kieselsteine
- einen Becher

Von der Turnhalle aus geht ihr auf den oben gelegenen Schulhof der OBS. Dort stehen mehrere rechteckige Steine in einem Kreis gruppiert.

1. Aufgabe: Jeder von euch springt mit geschlossenen Beinen von Stein zu Stein und dreht so insgesamt drei Runden auf den Steinen. Wer das noch nicht so gut kann, darf sich gerne bei jemandem festhalten! Macht ein Foto davon.

Ihr dürft nun weiter gehen Richtung Sportplatz. Auf der roten Tartanbahn folgt schon die nächste Aufgabe.

2. Aufgabe: Stellt euch an der Ecke auf, wo der Anlauf zur Weitsprunggrube beginnt. Macht auf der Strecke bis zur Sprunggrube Bockspringen. Wer das nicht kann, krabbelt unter den Beinen durch. Auch hiervon macht ihr bitte ein Foto.

Geht nun weiter auf dem Schotterweg Richtung Bremer Berg. Achtet beim Überqueren der Straße auf die Autos. Biegt nun links ab in Richtung Grundschule/Kindergarten.

3. Aufgabe: Auf dem Weg den Berg runter sind auf der rechten Seite vier Bäume, an denen etwas besonders ist. Was ist gemeint? Macht ein Foto davon.

Biegt nun rechts ab in Richtung Grundschule.

4. Aufgabe: Links ist das Bauunternehmen Seebode. Seit wann gibt es die Firma? _____

Geht nun auf den Schulhof zu den hohen Steinstufen. Hier folgt die nächste Aufgabe.

5. Aufgabe: Stützt euch mit den Händen auf die Stufen und stellt die Füße so weit entfernt auf, sodass ihr eine Haltung wie beim Liegestütz habt. Spannt euren Körper ganz fest an und macht zusammen insgesamt 50 Liegestütz an der Stufe.

Wenn ihr die Aufgabe erledigt habt, geht ihr links an der Turnhalle vorbei und biegt links in die Straße ab. Geht sie bis zum Ende und biegt dort nach rechts ab und geht die Straße am Heidberg hoch. Etwa auf der Hälfte biegt ihr links in den Ginsterweg ab. Geht diesen bis zum Ende.

6. Aufgabe: Ihr kommt direkt auf ein Haus zu, an dem eine Schützenscheibe hängt. Aus welchem Jahr stammt diese? _____

Biegt nun rechts ab und geht ein kleines Stück geradeaus, bis ihr zum Spielplatz kommt. Geht auf die Sandfläche und häuft einen „Maulwurfshaufen“ an, in den ihr den mitgebrachten Becher steckt.

7. Aufgabe: Nehmt euch euren Kieselstein und stellt euch an den Haufen. Geht einen Schritt zurück und versucht den Stein in den Becher zu werfen. Ihr habt dafür drei Versuche. Wenn ihr das geschafft habt, dürft einen weiteren Schritt zurückgehen und wieder werfen. Wenn ihr nicht trefft, seid ihr ausgeschieden. Wie viele Schritte schafft ihr zusammen?

8. Aufgabe: An den Turnstangen dürft ihr alle eine Rolle machen und anschließend „Hängebauschwein“. Macht ein Foto davon. Wer das noch nicht schafft, darf eine Runde schaukeln oder auf die Seilbahn.

Nehmt nun den Ausgang auf der Seite, wo die Wippe steht. Von dort geht ihr geradeaus bis ans Ende des Weges. Biegt hier rechts ab und geht den Berg hoch. Oben angekommen, biegt wieder rechts ab in Richtung Kreisel.

9. Aufgabe: Auf dem Weg zum Kreisel ist auf der rechten Seite ein Haus mit einem besonderen Garagentor. Was ist auf dem Tor zu sehen? _____

Seid ihr am Kreisel angekommen geht ihr geradeaus weiter in Richtung Schulzentrum, biegt aber nach 150m in das Obere Feld ab. An der Gabelung geht ihr geradeaus den kleinen Fußweg in Richtung Lebunstraße hoch. Oben biegt ihr links ab und geht soweit geradeaus, bis ihr in den nächsten kleinen Weg rechts zum Spielplatz abbiegen könnt. Auf dem Spielplatz folgt die nächste Aufgabe.

10. Aufgabe: Holt euer Sockenpaar heraus und geht zu dem Kriechtunnel, der zum Weg zeigt. Geht vom Eingang fünf große Schritte weg. Versucht von dort insgesamt 40x in die Röhre zu treffen. Werft immer abwechselnd. Wie viele Versuche braucht ihr dafür? _____

Verlasst den Spielplatz nun über den anderen Ausgang. Geht von hier auf dem kürzesten Weg zurück in Richtung Turnhalle Marklohe. Wenn ihr das Obere Feld verlasst und links Richtung Turnhalle abbiegt, gibt es folgende Aufgabe:

11. Aufgabe: Wie viele Straßenlaternen stehen auf dem Weg von der Kreuzung zum Oberen Feld bis zu der Einfahrt vom Sporthallenparkplatz? _____

An der Turnhalle angekommen habt ihr es auch fast schon geschafft! Am Dachüberstand der Mensa ist mit Kreide ein Hinke-Pinke-Feld aufgemalt.

12. Aufgabe: Holt eure Kieselsteine heraus. Werft den Kieselstein in das erste Feld, hüpf auf einem Bein 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 überspringt, müsst ihr auf einem Bein stehend den Kiesel wieder aufheben. Habt ihr das geschafft, werft ihr den Stein in das zweite Feld und der nächste ist dran und dann immer so weiter... wer noch nicht auf einem Bein hüpfen kann, hüpfte einfach beidbeinig. Macht ein Foto davon!

Jetzt seid ihr am Ziel angekommen! Super! 👍👏

Schaut noch einmal nach, ob ihr alle Aufgaben erledigt habt und ihr auch die Beweisfotos gemacht habt 😊

Die Lösungen und Fotos schickt ihr bitte mit Angabe eures Familiennamens per WhatsApp an die folgende Nummer: 0172/7299698. Unter den eingehenden Ergebnissen erhalten die drei besten Familien einen Preis.

Mit der Übersendung der Fotos erklärt sich der Absender mit der Veröffentlichung im Internet einverstanden.

Wir hoffen ihr hattet viel Spaß und ein paar abwechslungsreiche Stunden!
Viele Grüße von Petra, Ingrid und Carolin