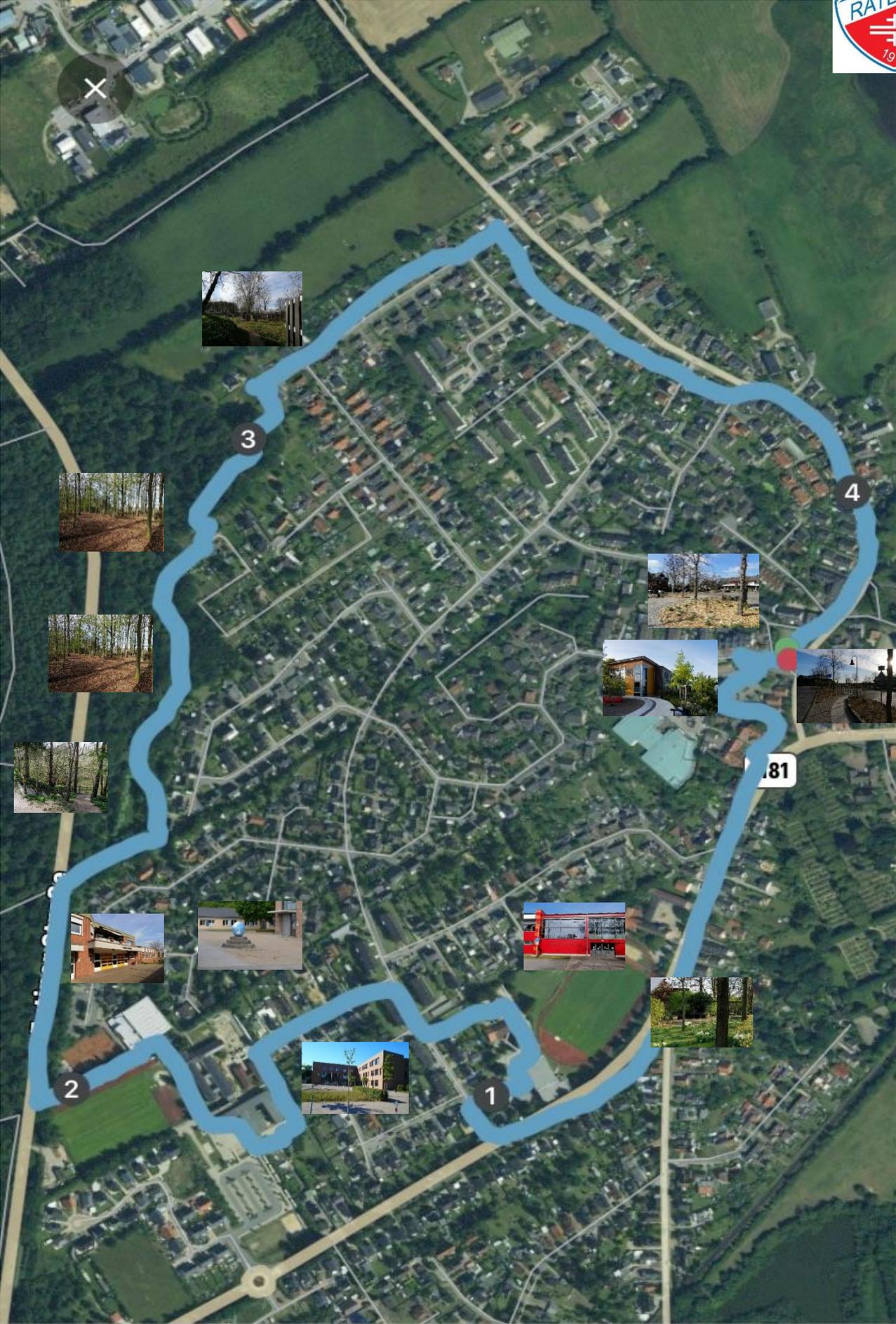


# Fitness-Rallye durch Ratekau





Liebe Eltern, liebe Kinder!

Aufgrund des Coronavirus kann der Trainingsbetrieb auch in den kommenden Wochen nicht stattfinden. Das ist für den gesamten TSV Ratekau – den Vorstand, das Vereinsheim, die Trainerinnen und Trainer, die Zuschauer, die Sponsoren etc. aber vor allem für alle kleinen und großen Sportlerinnen und Sportler sehr schade.

Aus diesem Grund habe ich etwas für Euch ausgearbeitet, die

## **Fitness-Rallye durch Ratekau.**

Wer Interesse hat, sich an der frischen Luft zu bewegen und an 12 Stationen unterschiedliche Bewegungsaufgaben durchzuführen, für denjenigen ist die Rallye genau das Richtige.

Streckenlänge:	ca. 4km
Dauer:	ca. 2 Stunden (mit dem Fahrrad)
Aufgabenschwerpunkte:	Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination
Altersgruppe:	0 – 99 Jahre
Materielle Voraussetzungen:	Wanderstock, Laufrad, Fahrrad o. Sportschuhe, Sportkleidung Trinken & kleiner Snack
Körperliche Voraussetzungen:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich

Bei Fragen könnt Ihr Euch jederzeit unter 0172/8801608 an mich wenden. Ansonsten wünsche ich Euch erst einmal viel Spaß.

Liebe Grüße,

Katrin Peltner  
*Jugendwartin des TSV Ratekau*

Station	Schwerpunkt	Bewegungsaufgabe
---------	-------------	------------------

**Du bist am START. Los geht's, viel Spaß!**

<p style="text-align: center;"><b>1. Station</b></p> <p>Wilhelm-Rehpenn-Platz</p> 	<p style="text-align: center;"><b>Koordination</b></p> 	<p style="text-align: center;"><u>Slalomlauf:</u></p> <p>Laufe im Slalom durch die Reihe mit Pollern - hin und zurück.</p> 
<p style="text-align: center;"><b>2. Station</b></p> <p>Familienzentrum</p> 	<p style="text-align: center;"><b>Kraft</b></p> 	<p style="text-align: center;"><u>Kästchensprung:</u></p> <p>Suche Dir verschiedene Bodenplatten aus und springe in einem Rhythmus Deiner Wahl (z.B. jede zweite Platte, linker Fuß – rechter Fuß).</p> 
<p style="text-align: center;"><b>3. Station</b></p> <p>Grünes Eck</p> 	<p style="text-align: center;"><b>Koordination</b></p> 	<p style="text-align: center;"><u>Hampelmann:</u></p> <p>Mache mehrere Hampelmann-Sprünge hintereinander. Atme dabei ruhig ein und aus.</p> 

## 4. Station

Hannes-Zobel-Halle



## Beweglichkeit



## Olympia-Vorbereitung:

Führe versch. Dehnübungen durch, um Dich für die Olympischen Spiele 2021 fit zu machen.



## 5. Station

Cesar-Klein-Schule



## Koordination



## Weltumrundung:

Balanciere auf allen drei Stufen um die Weltkugel. Beginne auf der untersten Stufe, gehe vorwärts und rückwärts.



## 6. Station

Cesar-Klein-Schule



## Ausdauer



## Berg- und Talfahrt:

Laufe den Sandweg hinunter und die Treppenstufen wieder hinauf.



## Pause



## Picknick



## Verschlaufpause:

Gönn' Dir eine kleine Pause und stärke Dich für die nächsten Bewegungsstationen.

## 7. Station

Mön-Halle



## Koordination



## Treppenlauf:

Laufe die Treppen in gleichmäßigem Tempo hoch und runter. Wähle dabei einen bestimmten Rhythmus.



## 8. Station

Naturpfad am Moor



## Entspannung

oder



## Schlangenlinien:

Folge dem kurvigen Weg bis ins kleine Wäldchen. Genieße die Ruhe!



## 9. Station

Kleines Wäldchen



## Koordination



## Zielwurf:

Versuche mit einem Tannenzapfen o. Ä. aus >2m Entfernung einen Baumstamm zu treffen.



## Pause



## Freispiel



## Erkundungstour:

Erkunde das Indianerdorf mit seinen Tippiis, der Feuerstelle und weiteren Attraktionen.

## 10. Station

Kleines Wäldchen



## Koordination



## Seiltanz:

Balanciere über die drei alten Baumstämme.



## 11. Station

Tierweiden



## Schnelligkeit



## Rennstrecke:

Laufe so schnell Du kannst den Weg entlang - schneller als Hahn, Pferd, Ziege und Schaf zusammen.



## 12. Station

Wilhelm-Rehpenn-Platz



## Entspannung



## Ruhe-Oase:

Nimm auf der Bank Platz und atme tief durch. Tolle Leistung!



**Du hast das ZIEL erreicht. Herzlichen Glückwunsch!**