

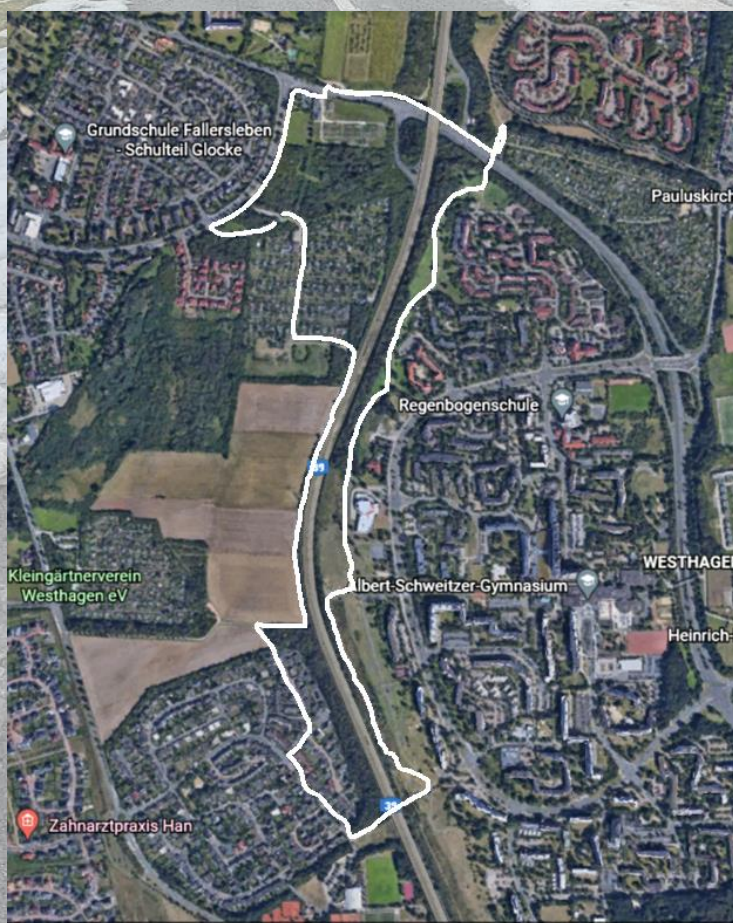
# VfB Bewegungsland-Rallye

- Fallersleben/ Westhagen/ Mörse -

So geht's:

Sucht den Startpunkt am Kleingärtnerverein Fallersleben. Von hier aus folgt ihr einfach der markierten Route auf den Folgeseiten. Wenn ihr einen der von uns fotografierten Punkte gefunden habt, könnt ihr dort die gestellte Bewegungsaufgabe absolvieren.

Gern könnt ihr uns Fotos von eurer Rallye zukommen lassen ([kindersportschule@vfb-fallersleben.de](mailto:kindersportschule@vfb-fallersleben.de)). Durch die Einsendung erklärt ihr euch bereit in unserer Berichterstattung erwähnt zu werden (Homepage/soziale Medien/Presse).



# VfB Bewegungsland-Rallye

## - Fallersleben/ Westhagen/ Mörse -

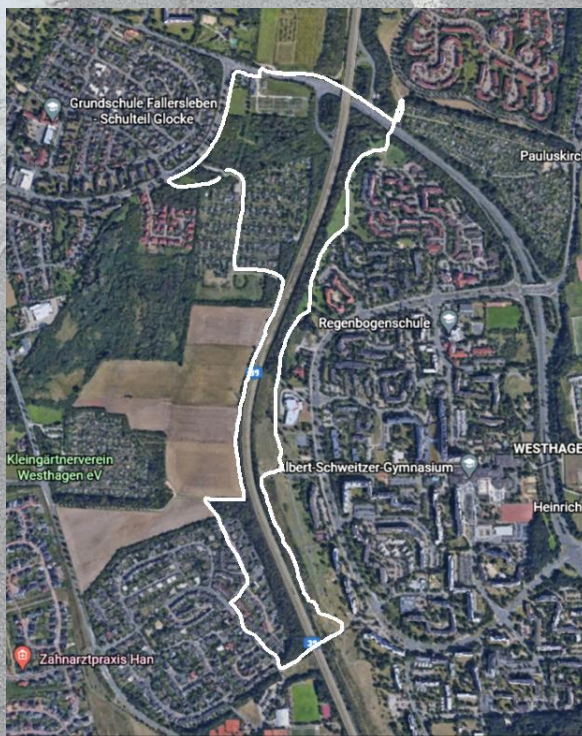
Eine Aufgabe für Euch während der gesamten Rallye:  
Reinigt Eure Umwelt durch das sogenannte „Plogging“

Plogging ist eine Wortkombination aus dem schwedischen Verb "plocka" (aufsammeln) und "Jogging".  
Demnach sammelt ihr während der Runde Müll in einem dafür vorgesehenen Behältnis.

Alles was ihr dafür braucht:

- Ein Behältnis wie Eimer oder Beutel
- Handschuhe (oder Müllgreifer)

(Natürlich dürft die Rallye auch im Gehen absolvieren und mit unseren Bewegungsaufgaben verbinden.)



# VfB Bewegungsland-Rallye

## - Fallersleben/ Westhagen/ Mörse -



Wir starten am **Kleingärtnerverein Fallersleben**.

Von hier geht es über den  
**Parkplatz in Richtung  
Fußweg.**



Der **Baumstamm** neben dem Pfad eignet  
sich für **10 Kniebeuge zum Warm-Up!**

Wenn der Fußweg erreicht ist, geht es nach  
**rechts** an der Straße weiter.



Wir folgen dem Fußweg bis zum Ende  
der Straße.

**Aufgabe: „Plogging“**

Wir überqueren vorsichtig die Straße.

Auf der anderen Straßenseite geht es nach  
**rechts** weiter.



# VfB Bewegungsland-Rallye

## - Fallersleben/ Westhagen/ Mörse -

Nun folgen wir der Straße bis **hinter die Fußgängerbrücke** (die zweite Brücke, aus unserer Richtung).

Na wie viele Autos fahren an uns vorbei?



Ein paar Meter weiter kommen wir zu dieser **Abzweigung**. Wir gehen **links**.

Vorher nutzen wir die **(dreieckige) Insel**, um drei schnelle Runden zu laufen.

Wir folgen dem **Weg bergauf**.

Wie viele **Froschsprünge** brauchen wir?



Eine Abkürzung können wir **links**, über den Weg aus Steinen nehmen.

Achtung: Es könnte rutschig sein!

# VfB Bewegungsland-Rallye

## - Fallersleben/ Westhagen/ Mörse -



Wir folgen dem Fußweg nach **links** um die Kurve auf die **Fußgängerbrücke**.

Von der **Fußgängerbrücke** können wir auf die Straße sehen.

Na wie viele Fahrstreifen hat die Straße?



Aufgepasst: Wer ist als erstes bei dem Stein auf der „Insel“?

Dort steht schon die nächste Aufgabe bei den Bänken an: Wir machen an den Bänken **15 Kniebeuge**, beim runter gehen berühren wir die Bank.

Danach folgen wir dem Weg weiter nach **rechts**.

Na nu? Schon wieder eine Bank auf der **rechten** Seite:

Bevor wir rasten, wollen wir noch unsere nächste Aufgabe meistern. Wir machen **10 Aufsteiger** auf die Bank.



# VfB Bewegungsland-Rallye

## - Fallersleben/ Westhagen/ Mörse -



Wenn jetzt noch Schnee liegen würde...  
...dann nutzen wir den Berg eben anders:

So schnell es geht **laufen** wir den Berg **3x hoch**.  
Na aus der Puste?

Weiter geht's dem **Fußweg** entlang!

Was haben wir denn hier? Der Zufall meint  
es gut mit uns! Brauchen wir eine Pause?

Aber vorher machen wir **10 Dips!**



Dem Weg weiter folgt schon unsere nächste Station:

Wer sieht den Gullideckel auf der **rechten** Seite des  
Weges?

Angekommen machen wir auf dem Gullideckel **10**  
**Froschsprünge**.

Hier geht es **geradeaus** weiter.  
Bald folgt auch schon die nächste Aufgabe.



# VfB Bewegungsland-Rallye

## - Fallersleben/ Westhagen/ Mörse -

Dem Weg entlang kommen wir an diesem Zaun vorbei.

Der eignet sich sehr gut für ein paar Koordinationsaufgaben, den Start legst du selbst fest. (Es geht von Pfosten zu Pfosten):

- rückwärts laufen
- auf dem einem Bein hüpfen
- mit beiden Beinen hüpfen
- rückwärts hüpfen



Wir kommen am **Skaterpark** und **Spielplatz** an. Hier dürfen wir kurz rasten und spielen bevor es weiter geht.

Es geht weiter!  
Diese Platz nutzen wir für Sprünge.  
Schaffen wir **5 Sprünge** auf einen der Steine?



# VfB Bewegungsland-Rallye

## - Fallersleben/ Westhagen/ Mörse -



Weiter geht's dem Fußweg entlang!

An der „**Kreuzung**“ können wir geradeaus oder nach rechts auf den **Wall** abbiegen.

Unser Route folgt dem **Wall**!

Wenn wir den Weg nach **rechts** wählen, folgt schon direkt die nächste Aufgabe:

Es geht im **Slalom** um die **roten Pfeiler**.



Im Anschluss geht es nach **links** über den **Wall**.

Ab jetzt liegt unser Fokus auf der Reinigung unsere Umwelt!

Dem Wall entlang geht es bergab.

Aufgepasst, es ist steil und könnte rutschig sein.

Wir gehen weiter bis zum Fußweg.





# VfB Bewegungsland-Rallye

## - Fallersleben/ Westhagen/ Mörse -

An dieser Kreuzung geht es nach **rechts** weiter.



Wir folgen anschließend dem Weg bis zur **Brücke**.

Na wer ist als erstes bei der **Brücke**?

Wir sind unter der **Brücke**.  
Schaffen wir es, die Brücke mit so wenig wie möglichen **Froschsprüngen** zu durchqueren?



Es geht bergauf bis zu den Pollern, am Wegende.

Bevor wir nach **rechts** ins Wohngebiet abbiegen, nutzen wir die **Poller** zum Slalom laufen.

# VfB Bewegungsland-Rallye

## - Fallersleben/ Westhagen/ Mörse -



Nun biegen wir in die Wittenberger Straße nach **rechts** ab.

Im Anschluss geht's direkt wieder nach **links**, in die Wernigeroder Straße.



Am Ende der Straße verlassen wir das Wohngebiet wieder durch diese Abgrenzungen.

Diese überwinden wir indem wir durch **klettern**.

Wir folgen dem Pfad bis auf den Fußweg.



# VfB Bewegungsland-Rallye

## - Fallersleben/ Westhagen/ Mörse -

Wir folgen anschließend dem Weg nach **rechts** bis zur Kurve.

Hier ist genug Platz für die Ausübung von **20 Hampelmännern**. Haben wir noch Kraft?



Oh je! Hier liegt viel Müll...

Lasst uns den Tieren und der Umwelt zu Liebe ein bisschen aufräumen!

Dem Weg entlang wählen wir die Abzweigung nach **links**, zum **Kleingärtnerverein Fallersleben**.



Es geht nach **rechts** in den Kleingärtnerverein Fallersleben.

# VfB Bewegungsland-Rallye

## - Fallersleben/ Westhagen/ Mörse -



Durch das Tor im Kleingärtnerverein angekommen geht's nach links dem Weg entlang.

Wir kommen an diesen Platz.  
Hier ist genug Platz für die Ausübung von  
**20 Hampelmännern**. Haben wir noch  
Kraft?



Es geht auf die Zielgeraden!

Wir folgen dem Weg über den Platz nach  
**rechts**.

Na finden wir den Garten mit der Nummer 35 und  
einem blauen Häuschen?

Schon gewusst, dass das der Garten des VfB  
Fallersleben ist? Er wird durch einen ehrenamtlichen  
Hobbygärtner gepflegt.



# VfB Bewegungsland-Rallye

## - Fallersleben/ Westhagen/ Mörse -



Na erkennt ihr wo wir hier gelandet sind?

**Geschafft!** Wir sind wieder zurück am **Startpunkt** und am **Ziel** angekommen.

***Vielen Dank für eure Teilnahme.*** Wir freuen uns sehr über eure **Einsendungen** und überlegen uns eine **kleine Überraschung** für euch 😊