

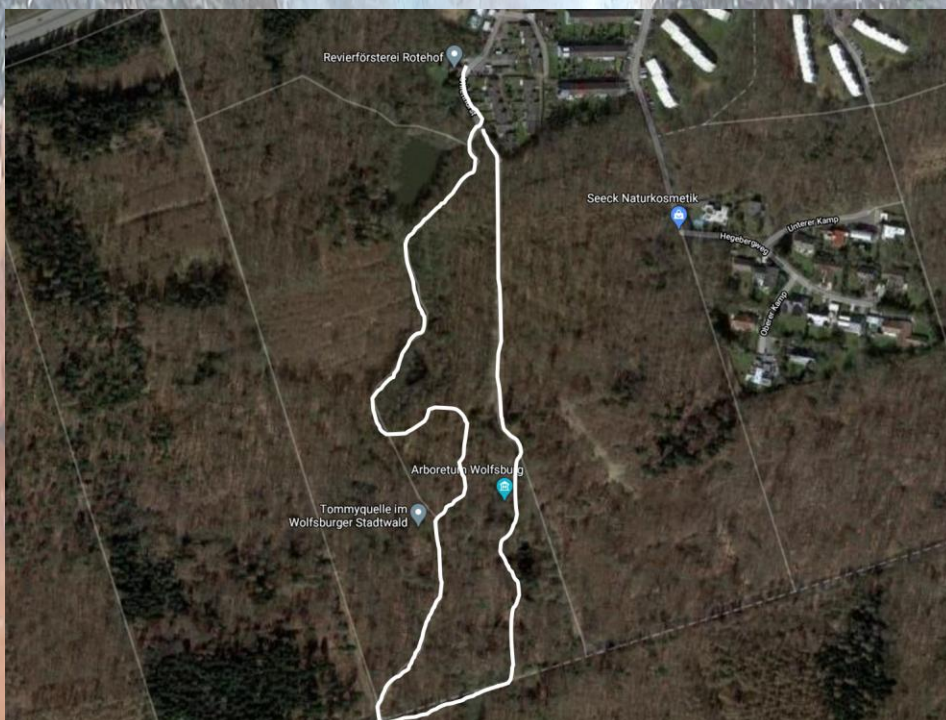
VfB Bewegungsland-Rallye

- Tommyquelle -

So geht's:

Sucht den Startpunkt der kleinen Tommyquellen Rallye. 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). Durch die Einsendung erklärt ihr euch bereit in unserer Berichterstattung erwähnt zu werden (Homepage/soziale Medien/Presse).



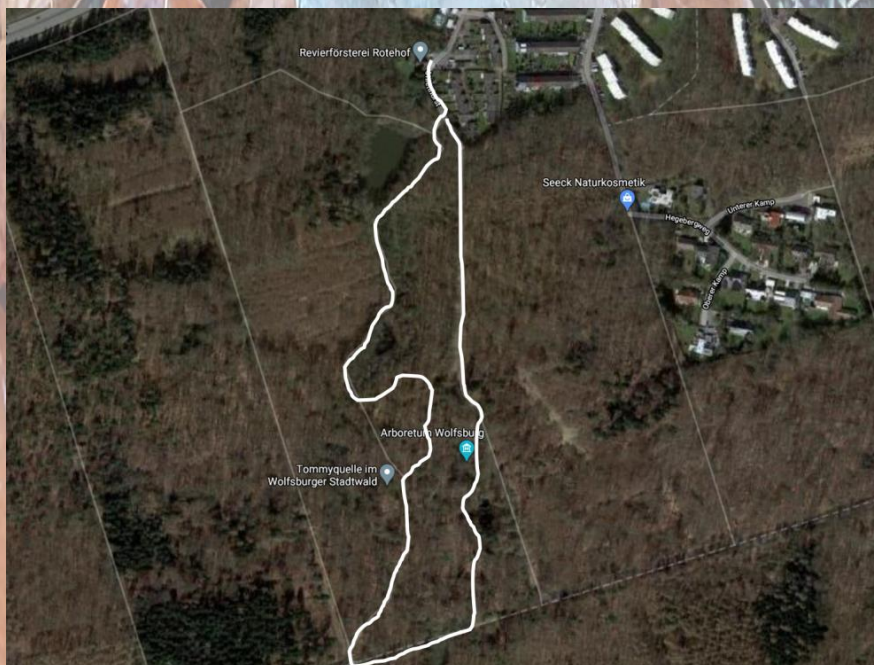
VfB Bewegungsland-Rallye

- Tommyquelle -

Eine Aufgabe für Euch während der gesamten Rallye.
Sammelt verschiedene Blattsorten:

- Eiche
- Buche
- Birke
- Ahorn
- Kastanie

Achtung: Aufgrund der aktuellen Wetterlage kann es stellenweise rutschig oder glatt sein!



VfB Bewegungsland-Rallye

- Tommyquelle -



Wir starten am **Haus des Stadtförsters**.

Von hier geht es **links**
in **Richtung Fußweg**.



Auf der **rechten Seite** sehen wir diese Holz-
Bande.

Der Weg eignet sich für 20 einbeinige
Sprünge mit rechts und links.



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

Ein paar Meter weiter findet ihr diese **Steine**.

Jetzt wird es sportlich!:
Wir laufen im Slalom dreimal um die Steine
herum.
Weiter geht es auf dem Weg bis zur nächsten
Kreuzung.



VfB Bewegungsland-Rallye

- Tommyquelle -

Wir folgen dem Waldpfad gradeaus.

Finden wir dem Weg bei dem ganzen Laub?



Ein paar Meter weiter finden wir diese **Bank**.

Wir machen an den Bänken **15 Kniebeuge**, beim runter gehen berühren wir die Bank.
Weiter geht es auf dem Waldpfad.

Den **Waldpfad** entlang kommen wir an eine Sammlung aus Ästen und Baumstämmen auf der **linken** Seite vorbei.

Hier können wir mit Hilfe eines Elternteils Wippen.



Dem Pfad entlang kommen wir schon zur nächsten Bank:

Wir machen 20 Dips!

VfB Bewegungsland-Rallye

- Tommyquelle -



Können wir die nächsten **Bänke** sehen?

Bevor wir an den Bänken rasten, wollen wir noch unsere nächste Aufgabe meistern. Wir machen so viele **Liegestütze**, wie wir **Kraft haben** an der Bank.

Wir sind bei dieser **Brücke**.
Schaffen wir es, die Brücke mit so wenig wie möglichen **Froschsprüngen** zu überqueren?
Gleich nach der Brücke geht's dem Pfad weiter entlang.



Achtung Rutschgefahr,
daher nur mit Hilfe eines
Elternteils!:

Kletter auf den Stamm
und versuche zu
balancieren.



VfB Bewegungsland-Rallye

- Tommyquelle -

Unser Weg führt zu diesem Findling.
Kannst du schon lesen was darauf steht?



Na nu was liegt hier auf unserem Weg?

An dem abgesägten Baumstammchen
wir 16 Wechselsprünge.

Wir folgen dem Waldpfad weiter. Wo wir
hinsehen nur Bäume (und Laub)...

Nun werden wir selbst zum Baum,
bekommen wir das schon hin?



Wenn wir dem Pfad gefolgt sind, gelangen
wir zu diesem abgesägten **Baumstamm**.
Dieser eignet sich gut für ein paar
Sprünge. Wir versuchen fünfmal wie ein
Frosch auf den Stamm zu hüpfen.

VfB Bewegungsland-Rallye

- Tommyquelle -



Wenn wir dem Pfad gefolgt sind,
gelangen wir zu diesem entwurzelten
Baumstamm.

Um den Baumstamm zu erreichen müssen
wir den Sumpf überqueren.

Wie kommen wir auf die andere Seite?



Wenn wir unter dem Baumstamm
durchlaufen kommen wir in eine große Grube.

Hier können wir uns ein bisschen austoben.
Aber aufgepasst, das nichts passiert!

Schau mal eine Hexenhöhle:

Hier kannst du dich verstecken.

Dahinter geht's dann auch schon weiter:



VfB Bewegungsland-Rallye

- Tommyquelle -

Aus der Grube raus kommen wir an eine umgestürzten Baum:

Wir können vorsichtig drüber klettern.



Na nu?!

Wieder Bäume soweit das Auge reicht. Zeit für ein kleines Spiel:

„Ich sehe was, was du nicht siehst“

Wenn wir dem Pfad gefolgt sind, gelangen wir zu diesem **Baumstamm**. Dieser eignet sich gut um oben drüber und unten drunter durch zu klettern. Das machen wir fünfmal.



Dem Waldpfad weiterentlang wartet schon der nächste Stamm auf uns: dieser eignet sich für 10 Hockwenden

VfB Bewegungsland-Rallye

- Tommyquelle -



Eine Abkürzung ginge durchs Arboretum, hier müsst ihr aber alleine den Weg finden.

Für diese Rallye haben wir die längere Strecke gewählt.

Wir halten uns rechts und auf der **rechten Seite** geht es bergab.
Schaffen wir es unbeschadet hier runter?



Vorsichtig gemeinsam mit Hilfe eines Elternteils die Treppe runter steigen.



Angekommen an der Tommy-Quelle:

Gerne dürft ihr einen Schluck zu Erfrischung trinken. Es handelt sich hierbei um eine Trinkwasserquelle.



VfB Bewegungsland-Rallye

- Tommyquelle -

Wir sind bei der nächsten **Brücke**.
Schaffen wir es, die Brücke mit
kleinstmöglichen Schritten, von Brett zu Brett
zu überqueren?
Gleich nach der Brücke gehen wir links, da
wartet die nächste Station auf euch.



Jetzt sind unsere Bauchmuskeln gefragt:
Setzt euch auf die Bank und rudert (Beine an
den Oberkörper ziehen)

Ein Stück weiter sehen wir einen **Baumstamm**.
Na was können wir hier wohl machen?
Dieser Baumstamm eignet sich für ein paar
zum **Balancieren**.



VfB Bewegungsland-Rallye

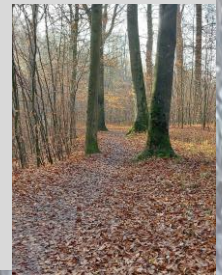
- Tommyquelle -

Zeit für das nächste Spiel:

„Bäumchen wechsel dich“:

Jeder Spieler stellt sich zu einem der Bäume. Der Fänger hingegen steht in einem freien Bereich zwischen den Bäumen.

Der Fänger ruft "Bäumchen wechsele dich". Darauf hin laufen alle Spieler zu einem anderen Baum. Es muss letztlich jeder Spieler bei einem neuen Baum stehen und darf nicht zum vorherigen zurück kehren, auch Stehenbleiben ist natürlich verboten. Der Fänger darf sich dabei auch zu einem der Bäume stellen. Der letzte Spieler, der keinen freien Baum mehr findet, wird zum neuen Fänger.



An der nächsten Gabelung halten wir uns wieder [links](#).

Vorher versuchen wir auf den Felsen zu klettern: Was kannst du alles sehen?

An dieser Kreuzung geht es nach links weiter. Wir folgen anschließend dem Weg

Hier ist genug Platz für die Ausübung von [20 Hampelmännern](#). Haben wir noch Kraft?



VfB Bewegungsland-Rallye

- Tommyquelle -



Der Waldweg eignet sich für ein kleines Koordinations-ABC:

- Kniehebelauf
- Anfersen
- Schlaglauf

Können wir die **Bänke** und das Wassermühlenrad sehen?

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



Aufgepasst:
Das Wassermühlenrad am Stammelbach erinnert daran, dass Wasser eine vielseitige Energiequelle ist.

VfB Bewegungsland-Rallye

- Tommyquelle -



Nun geht's für uns auch ins Arboretum, da wir nun in einem Naturschutzgebiet sind schauen wir uns mal um wie viele Baumarten wir finden.

Unser Ziel:



Auf unserem Weg treffen wir auf die nächste Bank:
Die eignet sich für eine Kniewaage
(Standwaage auf Knien)

Wir sind bei dieser **Brücke**.
Schaffen wir es, die Brücke mit **Froschsprüngen** zu überqueren?



VfB Bewegungsland-Rallye

- Tommyquelle -

Folgen wir den Waldpfad finden wir diesen mit Pilzen bewachsenen Baumstamm.



An der nächsten Gabelung halten wir uns wieder **rechts**.

Na wer erkennt den **Waldbewohner**?

Denkt daran ein schönes **Foto** als Andenken zu knipsen!



Na nu, was ist das denn? Erkennt ihr was das ist? An was erinnert Euch das?

VfB Bewegungsland-Rallye

- Tommyquelle -



Dem Weg entlang kommen wir an eine Hütte, hier dürfen wir nochmal verschnauften, bis es weiter geht.



Gegenüber der Hütte ist ein großer alter abgesägter Baumstamm. Schaffen wir es, darauf zu klettern?



Da ist auch schon der Ausgang des Arboretum.

Wir gehen links dem Waldweg entlang.

VfB Bewegungsland-Rallye

- Tommyquelle -

Den Weg zum Wegesrand versuchen wir rückwärts zu nehmen. Wir bitten ein Elternteil als Wegweiser zur Hilfe.



Wir kommen zur Zielgeraden: Ein kleiner Sprint, wie weit schaffst du es?

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 😊