Get out – feel good!
Kleine Runde

Liebe Kinder, liebe Familien,

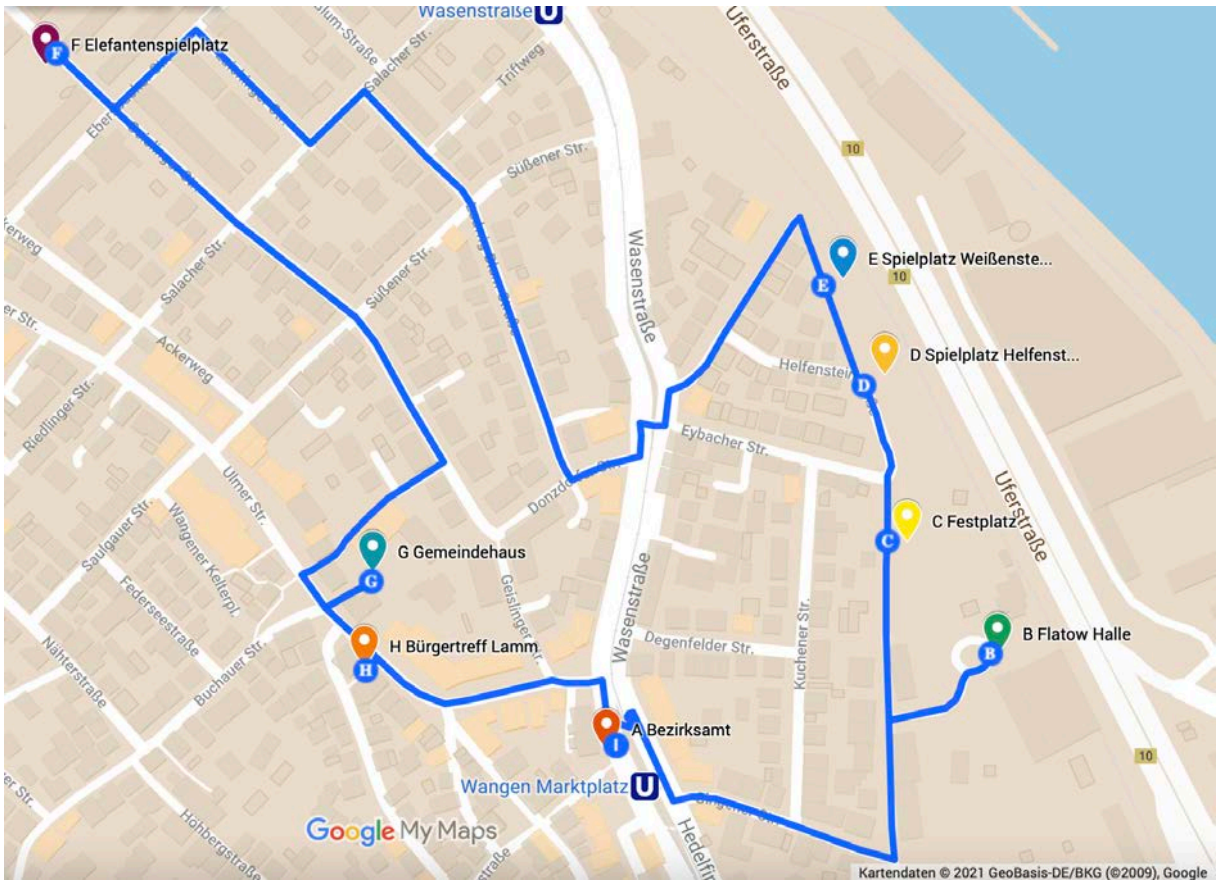
wir haben eine kleine Runde durch Stuttgart-Wangen für euch ausprobiert. Diese ist etwa 2 km lang und führt an Orten vorbei, die manche von euch schon kennen und zum Spielen und Verweilen einladen. An welcher Station ihr beginnt, bleibt euch überlassen. Ihr könnt überall einsteigen und müsst auch nicht alles an einem Tag machen. Die Wegstrecke (blaue Linie) ist nur eine Empfehlung. Gerne könnt ihr auch euren eigenen Weg gehen.

An jeder Station müsst ihr eine Frage beantworten und bekommt verschiedene Bewegungsaufgaben. Findet die richtige Antwort und versucht euch an den Bewegungsaufgaben aus.

Alles was ihr braucht, ist bequeme Kleidung, gutes Schuhwerk, einen Stift sowie genug zu Trinken.

Wer uns per Mail an feelgood.wangen@gmail.com das richtige Lösungswort schickt, nimmt an einer kleinen Verlosung teil.

Wir wünschen euch viel Spaß,
euer feel good!-Team vom Gemeinschaftserlebnis Sport



Um auf das Lösungswort zu kommen, musst du wie folgt vorgehen:

1. Trage die Lösungszahl bei jeder Station in das Kästchen ein.
2. Übertrage die Zahlen in die grau markierte Zeile der untenstehenden Tabelle.
3. Suche die gefundenen Zahlen in der Zahlen-Buchstaben-Tabelle und suche die zwei dazugehörigen Buchstaben. Bsp.: Lösungszahl 31 → TZ. Trage die beiden Buchstaben in die Zeile unter dem Lösungswort ein. In jedes Kästchen kommen zwei Buchstaben.

A	**B1**	**B2**	**C**	**D**	**E**	**F**	**G**	**H**
Bezirks-amt	Flatow-Halle	Flatow-Halle	Festplatz	Helfensteiner-straße	Weißen-steinerstraße	Elefanten-spielplatz	Gemeinde-haus	Lamm
Lösungswort:								

Zahlen-Buchstaben-Tabelle:

1	CH
2	OP
3	ST
4	RU
5	AF
6	KI
7	HO
8	KU
9	AG
10	ER
11	RM
12	EU

13	GE
14	HU
15	KL
16	DO
17	ON
18	ED
19	PF
20	PE
21	NT
22	WA
23	JI
24	BU

25	DE
26	CK
27	SC
28	DN
29	ML
30	PR
31	TZ
32	VO
33	KA
34	LM
35	GS
36	WK

Station A: Bezirksamt Wangen (Wangener Marktplatz 1)

Zähle auf **beiden** Seiten die Anzahl der Stufen, die zum Eingang des Bezirksrathauses führen. Wie viele Stufen sind es?

1. Berühre jede Treppenstufe 1x
2. Zwei Berührungen pro Stufe (li-re, li-re, li-re)
3. Drei Berührungen pro Stufen (li-re-li, re-li-re, li-re-li)

Springe beidbeinig die Treppe hoch und wieder runter. Berühre dabei jede Stufe.

Laufe die Treppe hoch und wieder runter. Lasse dabei immer eine Treppenstufe aus.

Station B: Flatow-Halle (Gingener Str. 21)

B1: Welche Hausnummer hat die Sporthalle?

Stütze dich auf einem der Fahrradständer ab. Strecke deine Beine nach vorne. 10x Arme beugen und wieder strecken.

Balanciere vorsichtig von Fahrradständer zu Fahrradständer. Wenn du unsicher bist, dann lass dir von jemandem helfen.

Laufe 10x im Achter um die beiden Stangen am Ende der Fahrradständer.

B2: Wie viele Kugeln befinden sich insgesamt auf der Wiese links vor dem Eingang der Sporthalle?

Springe wie ein Känguru. Versuche mit möglichst wenig Sprüngen von einer Kugel zur nächsten zu kommen.

Klettere vorsichtig auf eine der Kugeln und stelle dich hin. Vielleicht kommst du noch auf eine größere Kugel? Probiere es aus.

Mache einen Bocksprung über die Kugeln. Beginne bei der kleinsten Kugel. Über wie viele Kugeln schaffst du es?

Station C: Festplatz (Spielfläche Eybacher Straße)

Wie viele Steine zählst Du im Grünstreifen am Rand des Sportplatzes? Tipp: Es sind die gleichen Steine wie auf den unteren Bildern.

Schwinge beide Beine im Wechsel 5x über einen der Steine. Schaffst du es auch bei einem höheren Stein?

Laufe im Slalom um die Steine. Schaffst du es auch rückwärts?

Hänge dich ans Tor. Versuche das möglichst lang zu halten. Kannst du auch die Beine anheben?

Laufe im Hopserlauf von einer Seite des Platzes zur anderen und wieder zurück.

Schaffst du es auch im Seitgalopp?

Renne so schnell du kannst von einer Seite zur anderen.

Suche dir eine Linie. Springe beidbeinig von links nach rechts über die Linie. Schaffst du es auch auf einem Bein?

Hüpfe über die Linie vor und zurück. Erst auf beiden Beinen, dann auf einem Bein.

Mache immer zwei Schritte vor (li-re) und zwei Schritte hinter der Linie (li-re). Schaffst du es auch mit drei Schritten (re-li-re, li-re-li, re-li-re)?

Station D: Kinderspielplatz Helfensteinerstraße

Wie viele schmale Bretter befinden sich an der Rampe (dem schrägen Teil am Aufgang) zur Seilbahn?

Fahre mit der Seilbahn. Deine Aufgabe ist es, möglichst weit zurück zu kommen. Markiere dir die Stelle und versuche beim 2. und 3. Mal noch weiter zu kommen.

Laufe auf allen Vieren über den Drehkreisel. Schaffst du es so viel Spannung zu halten, dass du dich im Vierfüßlerstand einmal ganz herumdrehst?

Stütze dich mit den Händen auf der Bank ab und mache 5 Liegestütze. Vielleicht schaffst du ja auch 10? Oder schaffst du noch mehr?

Station E: Spielplatz Weißensteinerstraße

Der Sandkasten um die Rutschbahn ist mit Steinen eingefasst. Zähle die Rillen.

Springt von einem Bein auf das andere über die Gummisteine. Wenn ihr dafür zu klein seid, dann balanciert einfach über die Steine.

Hänge dich so wie auf dem Bild an die Rutschbahn. Zähle langsam bis 20. Kannst du es auch noch länger halten? Zähle weiter.

Springe aus dem Stand beidbeinig so weit wie möglich in den Sandkasten.

Station F: Elefantenspielplatz (Spielfläche Geislinger-/Ebersbacher Straße)

Wie viele Griffe befinden sich am höchsten Kletterwürfel? ☐

Klettere auf den Elefanten.

Springe auf dem Trampolin. Drehe dich in der Luft. Schaffst du eine ganze Drehung?

Versuche einen Grätschsprung.

Versuche auf den Kletterwürfel hochzuklettern.

Klettere die Stange hoch und wieder runter.

Klettere die Rampe hoch. Nimm das Tau zur Hilfe. Versuche dich nur mit einer Hand festzuhalten.

Station G: Ev. Gemeindehaus (Ulmer Str. 347)

Wie viele Hände befinden sich auf dem Eingangsschild des Christine-Hermann-Kindergarten?

Springe mit gegrätschten und geschlossenen Beinen im Wechsel die Rampe hoch und wieder runter.

Springe einbeinig die Treppen hoch und wieder runter. Schaffst du es auch mit dem anderen Bein?

Stütze dich mit deinen Händen an der Bank ab. Laufe im Stütz einmal an der Bank entlang.

Station H: Bürgertreff Lamm (Ulmer Str. 352)

Zählt die einzelnen Zahlen der Hausnummer des Lamms zusammen (Quersumme):

Versuche mit möglichst wenigen Schritten von einer Hauswand zur anderen zu kommen.

Hüpfe auf einem Bein in einer Acht um die Blumenkübel. Tausche nach zwei Achtern das Bein und ändere die Richtung.

Drücke dich in den Stütz. Gelingt es dir, dass dein Po nicht mehr die Sitzfläche berührt?

Was ist das „feel good!"?

„feel good!" ist ein Projekt des Projektmittelfonds Zukunft der Jugend mit dem Ziel Sport, Bewegung und Gesundheit im Alltag von Kindern und Jugendlichen nachhaltig zu verankern. Es wird seit September 2020 im Stadtbezirk Stuttgart Wangen umgesetzt. Mit unterschiedlichen Angeboten sollen die Kinder und Jugendlichen mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren, denn Bewegung und Sport wirken sich nicht nur positiv auf die Gesundheit aus, sondern helfen auch Stress abzubauen und soziale Kompetenzen zu stärken.

Wer sind „Wir"?

„feel good!" wurde vom Gemeinschaftserlebnis Sport in Zusammenarbeit mit der Bildungsregion Wangen, dem Städtischen Elternseminar und der Abteilung Stuttgarter Bildungspartnerschaft initiiert. Umgesetzt wird es in enger Zusammenarbeit mit der Sportkultur Stuttgart e.V., dem Jugendhaus B10, der evangelischen Jugendarbeit Stuttgart-Wangen, dem Aktivspielplatz Krempoli und dem AK Kinder, Jugend und Familie Wangen.

Kontakt:

Carola Bugert
Carola.bugert@gemeinschaftserlebnis-sport.de
Tel.: 0711/28077-649
Liv Knospe
Liv.knospe@gemeinschaftserlebnis-sport.de

www.gemeinschaftserlebnis-sport.de

Familien, die noch mehr erleben wollen, können auch unseren Actionbound ausprobieren und finden viele Bewegungsanregungen auf unserem YouTube-Kanal: https://www.youtube.com/channel/UCnMBk5KRAsilMJwr0ZGo24g