Sportliche Dorfralley in Auggen

dieser Laufzettel gehört: _____

der Startpunkt für den letzten Teil unserer Ralley befindet sich auf dem Spielplatz im Oberdorf

Station 7 (Spielplatz im Oberdorf/ Winzerpfad)

- wie oft kannst du in 5 Minuten die Rutsche herunterrutschen? _____
- baue eine Sandburg und hüpfe 5 mal darüber
- wippe 30 mal vor und zurück auf dem Fisch
- welche Tiere kannst du am Brunnen oberhalb des Spielplatzes erkennen?

Tiere: _____

_____

_____

_____

_____

_____

Sobald du alle Aufgaben erledigt hast, laufe den Weg nach oben, überquere die Gaihofstrasse und laufe weiter gerade aus bis zum durchgezogenen Abwasserschacht (von dort geht es hoch zur nächsten Station)

Station 8 (Egelbrunnen)

- laufe wie ein Hund (auf Händen und Füßen) bis zum Brunnen
- renne dort auf der Stelle für 30 Sekunden und ziehe die Knie weit nach oben

die letzte Etappe ist ein längerer Fußmarsch… laufe vom Brunnen aus wieder runter und dann links um die Kurve…springe dabei über alle runden Gullideckel die dir über den Weg kommen… überquere beim Nußbaum die Straße Eselacker und gehe gerade aus weiter unterhalb von den Reben… und weiter… bis zur Bank (auf der rechten Seite)

Station 9 (Bank)

- setze dich auf die Bank weit nach vorne, hebe die Füße in die Luft und fahre 30 Sekunden Fahrrad

- stütze dich mit den Händen auf der Bank ab, und mache 5 Liegestützen

- stütze dich mit den Händen auf der Bank ab, die Füße ca. 1/2 m von der Bank entfernt, Oberschenkel zur Wade im rechten Winkel, beuge und strecke nun die Arme in einer Auf-/ Abwärtsbewegung