TiTuS-Rallye – Zentrum -> Kasteneckhalle

1. Du startest bei der Aussichtsplattform des OPS- Neubaus.
   Hüpfe die 4 ersten Holzstufen mit geschlossenen Füßen hoch und runter.

2. Zähle die Stufen bis ganz oben auf die Aussichtsplattform.
   10 ☐ 15 ☐ 19 ☐ 25 ☐

3. Wenn du von der Aussichtsplattform herunterläufst, gehe nach rechts bis ganz ans Ende der verzierten/bemalten Holzzäune. Welche Figur ist auf dem **weißen** Holzzaun ganz links, welche ganz rechts zu erkennen?

   Ganz <u>links</u>: Hello Kitty ☐, Captain Sharky ☐ oder Donald Duck ☐
   Ganz <u>rechts</u>: Micky Mouse ☐, blauer Schlumpf ☐ oder Lillifee ☐

4. Gehe zu Winni Puh und klatsche mit ihm ab. Kannst du auch hochspringen und seinen roten Luftballon berühren?

5. Gehe nun zwischen Stadthalle und OPS (Altbau) Richtung Zentrum. Auf den Pflastersteinen kannst du weiße Pfötchen finden. Hüpfe von Pfötchen zu Pfötchen.

6. Vor dem Seiteneingang der OPS gibt es Fahrradständer. Krabbele unter den Stangen hindurch. Danach läufst du 1x Slalom um die Stangen vorwärts und 1x rückwärts. Wie lange brauchst du für die 3 Durchgänge?
   _____ Minuten _____ Sekunden
   (Wer ohne Stoppuhr oder Handy unterwegs ist, darf die Sekunden zählen)

7. Am Ende der Fahrradständer siehst du ein Holzpodest. Mache darauf Pferdchensprünge.

8. Auf dem „Zentrumsspielplatz" sind weiße und blaue Linien aufgemalt. Balanciere auf den weißen Linien vorwärts und auf den blauen Linien rückwärts.

9. Gehe in Richtung Apotheke. An der Wand hängen Schaukästen der Vereine. Suche den Schaukasten unseres Vereins! Finde Turni, den Turnhasen, lass dir die Aufgabe vorlesen und turne die angegebene Übung. Welche Übung sollst du hier machen?
   _____

   10x Hampelmann

10. Gehe nun die Treppe rechts neben dem Rathaus unter der Unterführung durch. Dabei läufst du die Treppenstufen seitlich runter. Wechsele dabei auch mal die Richtung.

11. Gehe nach der Unterführung links und danach rechts rum, so dass du über die Fußgängerbrücke kommst. Du hüpfst bis zur Hälfte der Brücke auf dem rechten Bein, danach auf dem linken Bein.

12. Du siehst nun eine Treppe, die nach oben führt. Rechts daneben siehst du den Kinderwagenweg, der ebenfalls nach oben führt. Einer von euch rennt die Treppe hoch, während der andere den Kinderwagenweg nimmt. Start ist am Ende des gepflasterten Weges. Wer von euch ist zuerst oben angekommen?

13. Laufe bis zur Kasteneckhalle. Auf dem Parkplatz vor der Halle siehst du eine lange Reihe mit Gitterregenablaufrinnen am Boden. Hüpfe seitlich über die Gitter.

14. Suche an den Halleneingangstüren Turni, den Turnhasen, lasse dir die Bewegungsaufgabe vorlesen und turne die Aufgabe. Welche Übung sollst du hier machen?

    _____

    Rechter Ellengogen zum linken Knie und umgekehrt - 10x/Seite.

15. Gehe die Treppe hinauf zum Spielplatz. Mache dabei auf der Wiese Froschhüpfer (tief in die Knie gehen und hochhüpfen). Wie viele Froschhüpfer schaffst du bis ans Ende der Wiese?
    mehr als 10 ☐ mehr als 20 ☐ mehr als 30 ☐

16. Gehe auf den Spielplatz. Wie lange kannst du an einer Reckstange hängen?
    mehr als 5 Sek. ☐ mehr als 10 Sek. ☐ mehr als 15 Sek. ☐

17. Du hast es geschafft! Tobe dich auf dem Spielplatz aus, bevor du den Heimweg antrittst.

Du bist klasse!

Schicke uns gerne per E-Mail an turnen@tus-freiberg.de dein Feedback oder auch deine Ideen oder Wünsche für eine weitere Aktion deiner Turnabteilung. Wir freuen uns auf kreative Vorschläge!