

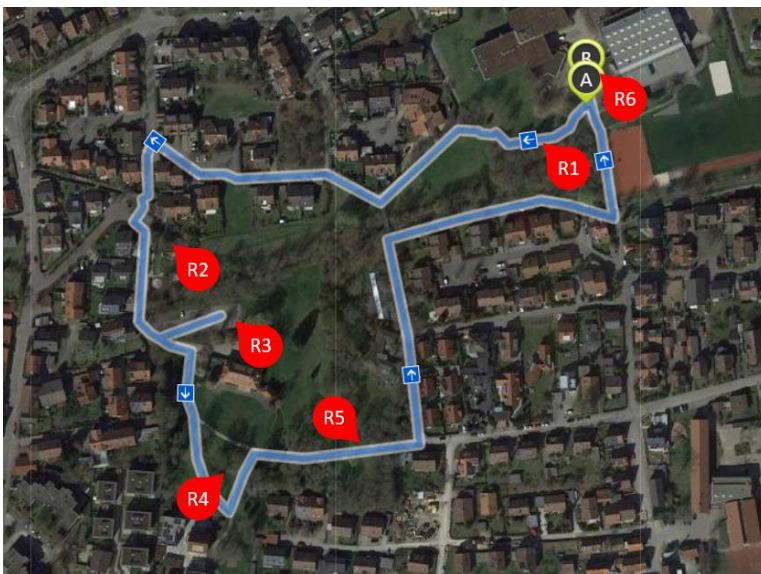
Willkommen zur „Gärtringen Challenge“

Route
ROT (Alter 3-5)

Stationen	Länge	Dauer	Punkte
6	1,24 km	ca. 45-60 Min..	max. 42 Punkte

Streckenplan

Gesamtstrecke



Ausschnitt: Start – Ziel
(Theodor-Heuss-Schule Pausenhof)



Komoot
<https://www.komoot.de/tour/353939925/zoom>

Relive
<https://www.relive.cc/view/vDqg7yxBjVq>



Material

Druck dieses Deckblatt aus und pack für Deine Gärtringen Challenge Folgendes ein!

- 1 Stoppuhr oder Smartphone
- 1 Jonglierball, wenn Du einen hast
- 1 Schreibstift




Deine erreichten Punkte

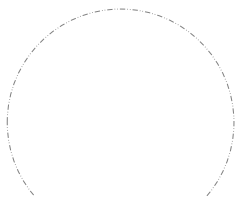
	R1	R2	R3	R4	R5	R6	Gesamt
Aufgabe 1							
Aufgabe 2							
Aufgabe 3							
							Summe



R1

Altersklasse	Route
3 bis 5 Jahre	ROT

Deine Aufgaben an dieser Station			
	Suchbild	Beidbeiniges Springen	Jonglieren
Aufgabenbeschreibung	Such den Fehler!	Stell Dich schulterbreit hin, springe nach oben und ziehe dabei Deine Beine so nah wie möglich an Deinen Oberkörper.	Jongliere mit einem kleinen Gegenstand, den Du in der Umgebung findest (dies kann ein Stück Holz, ein kleiner Stein, ein Tuch, ein Ball oder Ähnliches sein)!
	Auf dem Gärtringer Luftbild stimmt etwas nicht! Schreibe auf was falsch ist!	Wie viele Sprünge schaffst Du in 30 Sekunden? Stopp die Zeit.	Nimm den Gegenstand in eine Hand! Nun wirf ihn zwischen Deiner rechten und Deiner linken Hand hin und her!
			
Punkte	Ergebnis: falsch geraten = 0 Punkte richtig geraten = 1 Punkt	Zähle die Anzahl der Sprünge, die Du in 30 Sekunden geschafft hast: 2-6 = 1 Punkt 7-11 = 2 Punkte ≥ 12 = 3 Punkte	Zähle die Würfe, die ohne Unterbrechung sind. 5-9 = 1 Punkt 10-14 = 2 Punkte ≥ 15 = 3 Punkte



Plakatierung genehmigt

Deine nächste Station ist:

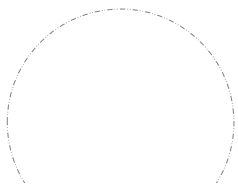
R2



R2

Altersklasse	Route
3 bis 5 Jahre	ROT

Deine Aufgaben an dieser Station			
	Lernfrage	Klimmzug Position	Die Ruhe in Dir
Aufgabenbeschreibung	Welcher der vier Gegenstände auf dem Bild (siehe weiter unten) fängt mit dem Buchstaben „A“ an?	Häng Dich, wie unten auf dem Bild zu sehen, mit angezogenen Armen und Beinen an eine Stange. Deine Füße dürfen den Boden nicht berühren.	Wie lange kannst Du auf einem Bein stehen ohne umzufallen? Finde eine Position, in der Du stabil stehst. Es ist hilfreich, wenn Du das Standbein leicht beugst. Danach kannst Du entweder das Knie anheben oder Deinen Unterschenkel nach hinten anwinkeln.
	Die Antwort findest Du auf der letzten Seite der Allgemeinen Beschreibung der Gärtringen Challenge.	Versuch, so lange wie möglich, zu hängen!	Versuch, so lange wie möglich durchzuhalten!
Punkte	Ergebnis: falsch = 0 Punkte richtig = 1 Punkt	Miss Deine Zeit: 8-15 Sekunden = 1 Punkt 16-23 Sekunden = 2 Punkte ≥ 24 Sekunden = 3 Punkte	Miss Deine Zeit: 8-15 Sekunden = 1 Punkt 16-23 Sekunden = 2 Punkte ≥ 24 Sekunden = 3 Punkte



Plakatierung genehmigt



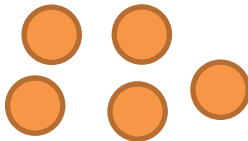
Deine nächste Station ist:

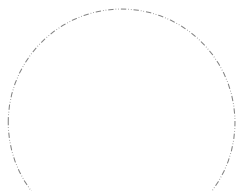
R3



R3

Altersklasse	Route
3 bis 5 Jahre	ROT

Deine Aufgaben an dieser Station			
Aufgabenbeschreibung	Zählen	Standweitsprung	Zielwurf
Aufgabenbeschreibung	<p>Stell Dich so vor den Eingang der Villa Schwalbenhof, dass Du die ganze Seite des Gebäudes gut sehen kannst!</p> <p>Zähl nach! Wie viele Fenster mit Gittern kannst Du sehen? (Zähl nur die Gitter!)</p>	<p>Wir sind hier auf dem Parkplatz unterhalb der Villa Schwalbenhof. Die Pflastersteine liegen in Reihen. Hier machst Du einen Standweitsprung. Nimm Dir eine Reihe als Startpunkt und spring mit einem Satz, soweit Du kannst!</p>	<p>Versuche mit insgesamt 5 Würfeln in jeden der 5 Kreise, die auf dem Boden aufgemalt sind, jeweils einen Stein (oder ein Holzstück) zu werfen. Wirf immer von der auf dem Boden aufgemalten Linie aus! Probiere auch mal mit der anderen Hand zu werfen, vielleicht klappt es mit der anderen Hand besser.</p>
	<p>Die Antwort findest Du auf der letzten Seite der Allgemeinen Beschreibung der Gärtringen Challenge.</p>	<p>Wiederhol die Übung dreimal und nimm den weitesten Sprung!</p>	<p><u>Ziel:</u> Schaff es, alle 5 Steine in einen anderen Kreis zu werfen! Es zählt auch, wenn der Stein auf der Linie liegt.</p>
			<p>S T A R T</p> 
Punkte	<p>Ergebnis: falsch gezählt = 0 Punkte richtig gezählt = 1 Punkt</p>	<p>Wie viele Steinreihen hast Du mit einem Satz übersprungen?</p> <p>≤ 3 Steinreihen = 1 Punkt 4-5 Steinreihen = 2 Punkte ≥ 6 Steinreihen = 3 Punkte</p>	<p>Wie viele Steine hast Du in den einzelnen Kreisen untergebracht?</p> <p>1-2 Steine = 1 Punkt 3-4 Steine = 2 Punkte 5 Steine = 3 Punkte</p>



Plakatierung genehmigt







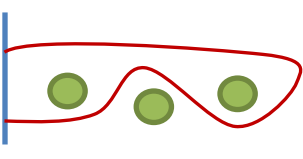

Deine nächste Station ist:

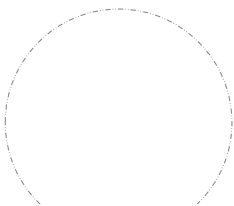
R4



R4

Altersklasse	Route
3 bis 5 Jahre	ROT

Deine Aufgaben an dieser Station			
	Rätselfrage	Slalomlauf	Balancieren
Aufgabenbeschreibung	<p>Beantworte diese Frage!</p> <p>Welcher Bildausschnitt (A-E) passt zum Drachen?</p> <p>Die Antwort findest Du auf der letzten Seite der Allgemeinen Beschreibung der Gärtringen Challenge.</p>	<p>Lauf vom Start um die Bäume herum und dann wieder zum Start zurück!</p> <p>Die Strecke um die Bäume ist auf dem Bild dargestellt.</p> <p>Lauf die Strecke insgesamt 3-mal! Mach nach jeder Runde eine kurze Pause!</p> <p>Bevor Du auf Zeit läufst, geh die Strecke zuerst gemütlich ab und präg Dir die Strecke ein!</p>	<p>Such Dir einen Gegenstand aus Deiner Umgebung (z.B. ein Aststück, Stein oder ein Blatt), leg diesen auf den Spann Deines Fußes und heb das Bein an!</p> <p>Wie lange kannst Du den Gegenstand auf dem Fuß balancieren, ohne dass er herunterfällt?</p>
	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">A </div> <div style="text-align: center;">B </div> <div style="text-align: center;">C </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">D </div> <div style="text-align: center;">E </div> </div> </div> </div>	<p>Versuch, bei jeder Runde etwas schneller zu werden. Stopp Deine Zeit! Die schnellste Runde zählt.</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed; font-weight: bold; margin-right: 5px;">S T A R T</div>  </div>	<p>Versuch, so lange wie möglich, durchzuhalten!</p> <div style="text-align: center;">  </div>
Punkte	<p>Ergebnis:</p> <p>falsch = 0 Punkte</p> <p>richtig = 1 Punkt</p>	<p>Wie schnell warst Du?</p> <p>≥ 16 Sekunden = 1 Punkt</p> <p>11-15 Sekunden = 2 Punkte</p> <p>≤ 10 Sekunden = 3 Punkte</p>	<p>Miss die Zeit!</p> <p>≤ 3 Sekunden = 1 Punkt</p> <p>4-8 Sekunden = 2 Punkte</p> <p>≥ 9 Sekunden = 3 Punkte</p>



Plakatierung genehmigt

Deine nächste Station ist:

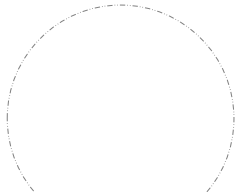
R5



R5

Altersklasse	Route
3 bis 5 Jahre	ROT

Deine Aufgaben an dieser Station			
Aufgabenbeschreibung	Frage	Liegestütze	Linie laufen
	Beantworte folgende Frage: Wie heißt Dein Kindergarten? Das ist der Ort, wo Du unter der Woche morgens immer hingehst und mit anderen Kindern spielst.	Geh auf alle Viere! Heb Deine Füße vom Boden ab! Die Knie bleiben auf dem Boden. Die Hände stützen direkt unter den Schultern auf dem Boden, Deine Arme sind gestreckt, die Finger zeigen nach vorn. Dein Körper bildet eine gerade Linie. Bauch und Po sind angespannt. Beug die Ellbogen langsam und senke den Oberkörper zum Boden! <u>Achtung:</u> Die Ausführung ist für Kinder eine Herausforderung. Deshalb bitte nicht zu streng bei der Haltung sein.	Auf dem Boden findest Du eine 6 m lange Linie, dort kannst Du Deine Aufgabe ausüben. Begib Dich an ein Ende und stell Deine Füße links und rechts neben die Linie! Lauf vorwärts auf Zehenspitzen an das andere Ende, und bleib mit den Füßen links und rechts neben der Linie! Wenn Du das Ende erreicht hast, lauf dann mit rückwärts auf dem ganzen Fuß zurück bis Du wieder am Anfang angelangt bist!
Punkte	Ergebnis: falsch = 0 Punkte richtig = 1 Punkt	Hast Du 10 Liegestütze geschafft? ≤ 6 Liegestütze = 1 Punkt 7-9 Liegestütze = 2 Punkte ≥ 10 Liegestütze = 3 Punkte	Deine Begleitperson zählt, wie oft die Linie nicht mehr zwischen Deinen Füßen war. ≥ 6-mal verlassen = 1 Punkt 3 - 5-mal verlassen = 2 Punkte ≤ 2-mal verlassen = 3 Punkte



Plakatierung genehmigt


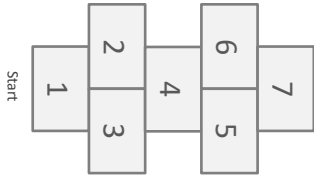
Deine nächste Station ist:

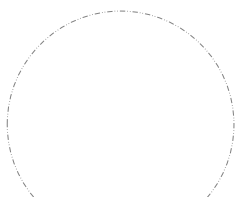
R6



R6

Altersklasse	Route
3 bis 5 Jahre	ROT

Deine Aufgaben an dieser Station			
Aufgabenbeschreibung	Rätselfrage	Balancieren	Himmel und Hölle
Aufgabenbeschreibung	Kannst Du dieses Rätsel lösen? Harte Schale, leckerer Kern, wer mich knackt, der isst mich gern!	Siehst Du den Balken? Balanciere auf dem Balken und mach dabei kleine Schritte! Deine Aufgabe ist es, einmal auf dem Balken hin und zurück zu balancieren, ohne abzustiegen!	Du siehst hier ein Spielfeld auf dem Boden. Spring beidbeinig in jedes Feld! Beginne am Start vor dem Feld 1! Wenn Du bei 7 angekommen bist, dreh Dich um und spring zurück!
	Die Antwort findest Du auf der letzten Seite der Allgemeinen Beschreibung der Gärtringen Challenge.	Die kleinsten Schritte machst Du, wenn Deine Ferse des Fußes die Zehenspitzen des anderen Fußes berührt.	
			
Punkte	Ergebnis: falsch = 0 Punkte richtig = 1 Punkt	Strecke ohne Absteigen geschafft: ½ Balken = 1 Punkt Balken hin = 2 Punkte hin & zurück = 3 Punkte	Ohne Fehler gesprungen: 1 bis 4 = 1 Punkt bis 7 = 2 Punkte hin & zurück = 3 Punkte



Plakatierung genehmigt

Deine nächste Station ist:

Ende