



Willkommen zur „Gärtringen Challenge“

Route
BLAU (Alter 6-10)

Stationen	Länge	Dauer	Punkte
8	3,9 km	ca. 90 Min.	max. 56 Punkte

Streckenplan

Gesamtstrecke



Ausschnitt: Start-Ziel



Komoot

<https://www.komoot.de/tour/351383971/zoom>

Relive

<https://www.relive.cc/view/vevYXyVNVyq>



Material

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

- 1 Stoppuhr oder Smartphone
- 2 Jonglierbälle, wenn Du sie hast
- 1 Schreibstift




Deine erreichten Punkte

	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	Gesamt
Aufgabe 1									
Aufgabe 2									
Aufgabe 3									
									Summe



B1

Altersklasse	Route
6 bis 10 Jahre	BLAU

Deine Aufgaben an dieser Station			
Aufgabenbeschreibung	Suchen und Finden	Kniebeugen	Die Ruhe in Dir
Aufgabenbeschreibung	<p>Findest Du diesen Punkt auf dem Weg?</p> <p>Ein Bild, das die genaue Stelle zeigt findest Du auf der letzten Seite der allgemeinen Beschreibung der Gärtringen Challenge.</p>	<p>Stell Dich aufrecht hin! Die Füße sind hüftbreit auseinander, die Zehen zeigen leicht nach außen. Die Arme sind nach vorne gestreckt.</p> <p>Beug jetzt Deine Knie bis Deine Oberschenkel parallel zum Boden sind! Dabei schiebt sich Dein Po nach hinten. Jetzt gehst Du wieder nach oben.</p> <p>Achte darauf, dass Deine Knie <u>nicht</u> über Deine Zehenspitzen hinausragen, egal in welcher Position Du gerade bist!</p> <p>Schaffst Du 3 x 10 Stück mit einer kurzen Pause dazwischen?</p>	<p>Wie lange kannst Du in der Standwaage stehen ohne umzufallen?</p> <p>Beuge das Standbein leicht, damit Du einen stabilen Stand hast. Die Standwaage ist perfekt, wenn sich Kopf, Hals, Wirbelsäule und Bein in einer nahezu geraden Linie parallel zum Boden befinden.</p>
			
Punkte	<p>Hast Du den Punkt gefunden?</p> <p>nicht gefunden = 0 Punkte</p> <p>gefunden = 1 Punkt</p>	<p>Wie viele Kniebeugen hast Du geschafft?</p> <p>10-19 Kniebeugen = 1 Punkt</p> <p>20-29 Kniebeugen = 2 Punkte</p> <p>≥ 30 Kniebeugen = 3 Punkte</p>	<p>Miss Deine Zeit!</p> <p>10-19 Sekunden = 1 Punkt</p> <p>20-29 Sekunden = 2 Punkte</p> <p>≥ 30 Sekunden = 3 Punkte</p>

Deine nächste Station ist:


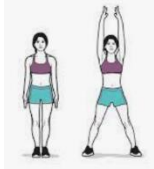
B2

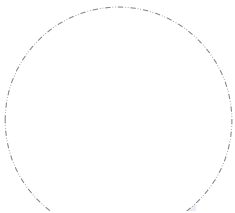
Plakatierung genehmigt



B2

Altersklasse	Route
6 bis 10 Jahre	BLAU

Deine Aufgaben an dieser Station			
	Rundblick	Standweitsprung	Hampelmann
Aufgabenbeschreibung	<p>Schau Dich an dieser Stelle genau um!</p> <p>Was siehst Du?</p> <p>Welche Dinge kannst Du sehen, die in der Umgebung markant und einzigartig sind?</p>	<p>An den Bänken findest Du auf dem Boden Linien.</p> <p>Hier machst Du einen Standweitsprung. Nimm die breite Linie als Startpunkt und spring beidbeinig mit einem Satz, soweit Du kannst!</p> <p>Wiederhol die Übung dreimal und nimm den weitesten Sprung!</p>	<p>Stell dich mit geschlossenen Beinen auf den Boden und lege die Hände an die Oberschenkel. Springe nun in den Hampelmann (Beine gegrätscht und Hände über dem Kopf zusammen), dann gleich wieder zurück in die Ausgangsposition.</p> <p>Wiederhole die Übung 30x ohne Unterbrechung!</p>
	<p>Wenn Du drei markante Dinge aufzählen kannst, lös die nächste Aufgabe!</p>		
Punkte	<p>Wie viele Dinge hast Du gesehen?</p> <p>1 Ding = 1 Punkt 2 Dinge = 2 Punkte 3 Dinge oder mehr = 3 Punkte</p>	<p>Über welche Linie bist Du gesprungen?</p> <p>über Linie 1 = 1 Punkt über Linie 2 = 2 Punkte über Linie 3 = 3 Punkte</p>	<p>Zähle deine Hampelmann Sprünge:</p> <p>≤ 15 Sprünge = 1 Punkt 16-29 Sprünge = 2 Punkte ≥ 30 Sprünge = 3 Punkte</p>



Plakatierung genehmigt

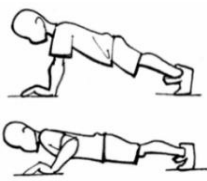

Deine nächste Station ist:

B3



B3

Altersklasse	Route
6 bis 10 Jahre	BLAU

Deine Aufgaben an dieser Station			
Aufgabenbeschreibung	Schau Dich um!	Liegestütze	Balancieren
	Wir befinden uns an der östlichen Gemarkung der Gemeinde Gärtringen. Um uns herum gibt es nur Grün, Obstbäume und Äcker. Doch da gibt es etwas, auf das Wanderer achten. Dieses Ding hängt in der Regel in Abständen von 200 m und in ca. 1,5 - 2,0 m Höhe.	Geh in die Liegestützposition! Die Hände stützen direkt unter den Schultern auf dem Boden, die Finger zeigen gestreckt nach vorn. Deine Arme sind gestreckt. Streck Deine Beine gerade nach hinten aus und stell Dich auf die Zehenspitzen! Dein Körper bildet vom Kopf bis zu den Zehen eine gerade Linie. Beug die Ellbogen langsam und senk den Oberkörper zum Boden bis Deine Nase beinahe den Boden berührt. Die Ellbogen bleiben eng am Oberkörper. Jetzt geh wieder nach oben und wiederhol die Übung!	Leg einen Stift (oder alternativ einen Ast) auf den Spann Deines Fußes und heb das Bein an! Wie lange kannst Du den Stift auf dem Fuß balancieren, ohne dass er herunterfällt oder Du Deinen Fuß absetzen musst? Versuch, so lange wie möglich durchzuhalten!
	Wie ist die Bezeichnung?		
Punkte	Kennst du die Bezeichnung? falsche Bezeichnung = 0 Punkte richtige Bezeichnung = 1 Punkt	Hast Du 10 Liegestütze geschafft? ≤ 6 Liegestütze = 1 Punkt 7-9 Liegestütze = 2 Punkte ≥ 10 Liegestütze = 3 Punkte	Miss die Zeit: 15-29 Sekunden = 1 Punkt 30-44 Sekunden = 2 Punkte ≥ 45 Sekunden = 3 Punkte

Deine nächste Station ist:



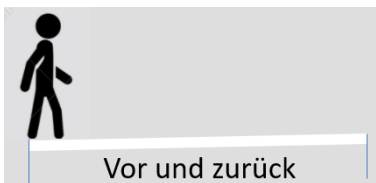
B4

Plakatierung genehmigt



B4

Altersklasse	Route
6 bis 10 Jahre	BLAU

Deine Aufgaben an dieser Station			
Aufgabenbeschreibung	Schätzfrage	Ausfallschritt	Linie laufen
Aufgabenbeschreibung	<p>Beantworte folgende Frage!</p> <p>Wie weit ist Gärtringen von der Bundeshauptstadt Berlin entfernt? In Berlin befindet sich der Bundestag und das Brandenburger Tor.</p> <p>Information: München ist von Gärtringen ca. halb so weit entfernt wie Berlin.</p>	<p>Stelle Dich aufrecht und hüftbreit hin. Nimm anschließend Dein linkes Bein nach vorne und machen einen Ausfallschritt. Das Knie Deines hinteren Beines kann entweder den Boden berühren oder kurz vorher stoppen.</p> <p>Anschließend ziehst du dein linkes Bein zurück in die Ausgangsposition und wiederholst die Übung mit dem rechten Bein.</p>	<p>Auf dem Boden findest Du eine 15 m lange Linie, dort kannst Du diese Aufgabe ausüben.</p> <p>Begib Dich an ein Ende und stell Deine Füße links und rechts neben die Linie!</p> <p>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! Wiederhole diese Übung 2-mal!</p>
	<p>Die Antwort findest Du auf der letzten Seite der Allgemeinen Beschreibung der Gärtringen Challenge.</p>	<p>Schaffst du 25 Ausfallschritte pro Seite?</p>	
			
Punkte	<p>Die Antwort gilt noch als richtig, wenn die Abweichung zum Ergebnis kleiner als 100 km ist.</p> <p>falsch = 0 Punkte richtig = 1 Punkt</p>	<p>Zähl Deine Ausfallschritte:</p> <p>15-19x = 1 Punkt 20-24x = 2 Punkte ≥ 25x = 3 Punkte</p>	<p>Zähl, wie oft die Linie nicht mehr zwischen Deinen Füßen war!</p> <p>≥ 6-mal verlassen = 1 Punkt 3 - 5-mal verlassen = 2 Punkte ≤ 2-mal verlassen = 3 Punkte</p>

Deine nächste Station ist:




B5

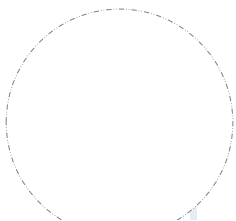
Plakatierung genehmigt



B5

Altersklasse	Route
6 bis 10 Jahre	BLAU

Deine Aufgaben an dieser Station			
Aufgabenbeschreibung	Suchen und Finden	Stepper-Schritte	Dosenwerfen
	Kannst Du den Schönbuchturm in der umliegenden Landschaft finden?	Benutz die Holzscheibe, um zu steppen!	Stapel die leeren Dosen zu einer Pyramide! Stell Dich 4 Meter entfernt davon hin! Versuch nun alle Dosen mit möglichst wenig Würfeln abzuräumen! Du hast drei Wurfversuche.
	Blick in Richtung Süden auf den Schönbuch (Wald) und such nach dem Turm!	Beginn mit einem Fuß auf der Scheibe, springe hoch, bis das Bein gestreckt ist und lande mit dem Absprungfuß auf dem Boden! Der andere Fuß landet auf der Scheibe. Wiederhol dies mit dem anderen Fuß/Bein!	Ziele, indem Du die eine Hand ausstreckt und über den Zeigefinger den Punkt anschaut, den Du treffen möchtest! Dann wirf den Ball!
			
Punkte	Hast Du den Schönbuchturm gefunden? nein = 0 Punkte ja = 1 Punkt	Zähle Deine Sprünge: 12-17x = 1 Punkt 18-23x = 2 Punkte ≥ 24x = 3 Punkte	Wie viele Dosen hast Du abgeräumt? 4-6 Dosen = 1 Punkt 7-9 Dosen = 2 Punkte 10 Dosen = 3 Punkte



Plakatierung genehmigt




Deine nächste Station ist:

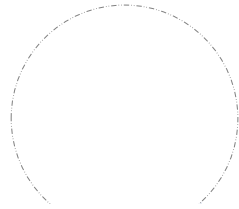
B6



B6

Altersklasse	Route
6 bis 10 Jahre	BLAU

Deine Aufgaben an dieser Station			
	Suchen und Finden	Einbeinhüpfen	Kreuzlauf
Aufgabenbeschreibung	<p>Findest Du das schöne runde Loch im Baum auf der linken Seite in der zweiten Reihe?</p> <p>Er steht zwischen zwei Bäumen, die von Erstklässlern am 20. November 2009 und am 10. November 2010 gepflanzt worden sind.</p>	<p>Stell dich an den Anfang der 10 m langen Linie, die du auf dem Boden findest.</p> <p>Hüpfte vorwärts auf einem Bein 3-mal die Strecke (hin und her). Hüpfte immer auf dem einen Bein hin, auf dem anderen Bein zurück.</p>	<p>Stell Dich auf den Punkt am Anfang der 10m-Linie!</p> <p>Die Arme werden seitlich ausgestreckt, dann läufst Du schnell seitlich zum anderen Ende der Linie und kreuzt die Beine während des Laufens abwechselnd vorne und hinten.</p> <p>Lauf die ganze Linie entlang und wieder zurück, ohne Dich zu drehen!</p> <p>Schau die ganze Zeit in die gleiche Richtung; seitlich zur Linie!</p> <p>Mach das 10-mal so schnell wie möglich! (hin UND zurück = 2-mal)</p>
			<p>Achte darauf, dass der Oberkörper ruhig und aufrecht bleibt!</p> <p>Dreh den Körper nicht mit.</p> 
Punkte	<p>Ergebnis:</p> <p>nicht gefunden = 0 Punkte</p> <p>gefunden = 1 Punkt</p>	<p>Hast Du 3-mal die 10 m Strecke geschafft?</p> <p>Strecke 1-mal = 1 Punkt</p> <p>Strecke 2-mal = 2 Punkte</p> <p>Strecke 3-mal = 3 Punkte</p>	<p>Stopp Deine Zeit! Wie lange hast Du gebraucht?</p> <p>≥ 121 Sek. = 1 Punkt</p> <p>101-120 Sek. = 2 Punkte</p> <p>≤ 100 Sek. = 3 Punkte</p>



Deine nächste Station ist:


B7

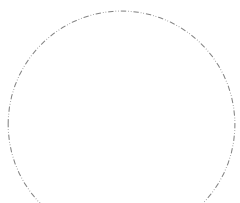
Plakatierung genehmigt



B7

Altersklasse	Route
6 bis 10 Jahre	BLAU

Deine Aufgaben an dieser Station			
Aufgabenbeschreibung	Scherzfrage	Bergauf-Sprint	Jonglieren
	Beantworte diese Frage! <p style="text-align: center;">Welcher Vogel kann seinen eigenen Namen rufen?</p> <p><u>Hinweis:</u> Es ist eine spezielle Frage, eine Scherzfrage.</p>	Du siehst auf dem Boden eine Start- und eine Ziellinie. <p style="text-align: center;">Mach einen Bergauf-Sprint!</p>	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.) Nimm 2 Gegenstände, je einen in jede Hand! Wirf nun den Gegenstand in der rechten Hand in die Luft und fang ihn mit der rechten Hand wieder auf. Nun wirf den Gegenstand in der linken Hand in die Luft und fang ihn mit der linken Hand wieder auf.
	Die Antwort findest Du auf der letzten Seite der Allgemeinen Beschreibung der Gärtringen Challenge.	Stopp Deine Zeit, die Du für den 30m-Sprint bergauf brauchst!	
Punkte	Ergebnis: nicht erraten = 0 Punkte erraten = 1 Punkt	Wie lang hast Du gebraucht? ≥ 8,0 Sek. = 1 Punkt 6,1 bis 7,9 Sek. = 2 Punkte ≤ 6,0 Sek. = 3 Punkte	Wie viele Würfe hast Du ohne Unterbrechung geschafft? 20-29x = 1 Punkt 30-39x = 2 Punkte ≥ 40x = 3 Punkte



Plakatierung genehmigt




Deine nächste Station ist:

B8



B8

Altersklasse	Route
6 bis 10 Jahre	BLAU

Deine Aufgaben an dieser Station			
	Schätzen	Beidbeiniges Springen	Armkreisen
Aufgabenbeschreibung	<p>Beantworte folgende Frage!</p> <p>Wie weit (in km) ist Gärtringen von der Landeshauptstadt Stuttgart entfernt?</p> <p>Stuttgart ist die Stadt, in der Du in den Zoo Wilhelma gehen kannst. Die Antwort findest Du auf der letzten Seite der Allgemeinen Beschreibung der Gärtringen Challenge.</p>	<p>Stell Dich schulterbreit hin, spring nach oben und zieh dabei Deine Beine so nah wie möglich an Deinen Oberkörper!</p> <p>Wie viele Sprünge schaffst Du in 30 Sekunden? Stopp Deine Zeit!</p>	<p>Diese Übung fordert Deine koordinativen Fähigkeiten.</p> <p>Streck Deine Arme in die Höhe und lass einen Arm nach vorne und einen Arm nach hinten kreisen!</p> <p>Die Arme sollten gleichmäßige Kreisbewegungen machen und gleichzeitig wieder oben ankommen.</p> <p>Wenn Du Deinen Rhythmus gefunden hast, lass Deine Arme mindestens 10 Runden kreisen!</p>
			
Punkte	<p>Ergebnis:</p> <p>falsch = 0 Punkte richtig = 1 Punkt</p> <p><u>Info:</u> Die Antwort gilt noch als richtig, wenn die Abweichung zum Ergebnis kleiner als 10 km ist.</p>	<p>Wie viele Sprünge hast Du 30 Sek. geschafft?</p> <p>10 bis 19 = 1 Punkt 20 bis 29 = 2 Punkte ≥ 30 = 3 Punkte</p>	<p>Fehlerfreies Kreisen der Arme:</p> <p>3-4 Kreise = 1 Punkt 5-9 Kreise = 2 Punkte ≥ 10 Kreise = 3 Punkte</p>

Deine nächste Station ist:

Ende

Plakatierung genehmigt