



## Willkommen zur „Gärtringen Challenge“

Route	Stationen	Länge	Dauer	Punkte
<b>GRÜN (Alter 11-15+)</b>	10	6,1 km	ca. 1,5 - 2 h	max. 72 Punkte

### Streckenplan

Gesamtstrecke	Ausschnitt: Start-Ziel (Waldkindergarten)
<b>Komoot</b> <a href="https://www.komoot.de/tour/351563952/zoom">https://www.komoot.de/tour/351563952/zoom</a>	<b>Relive</b> <a href="https://www.relive.cc/view/vmqX2y2X1LO">https://www.relive.cc/view/vmqX2y2X1LO</a>

### Material

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

- 1 Stoppuhr oder Smartphone
- 2 bis 3 Jonglierbälle, wenn Du sie hast
- 1 Schreibstift

### Deine erreichten Punkte

	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	Gesamt
<b>Aufgabe 1</b>											
<b>Aufgabe 2</b>											
<b>Aufgabe 3</b>											
											Summe



Altersklasse	Route
11 bis 15 Jahre	<b>GRÜN</b>

Deine Aufgaben an dieser Station			
Aufgabenbeschreibung	Lernfrage	Hampelmann hüpfen	Jonglieren
	Beantworte die Frage, die Du unten auf dem Bild lesen kannst.	Stell Dich an den Wegrand und mache die Hampelmann-Übung.	Jongliere mit kleinen Gegenständen, den Du in der Umgebung findest! (Dies kann ein Stück Holz, ein kleiner Stein, ein Ball oder ähnliches sein) Nimm die zwei Gegenstände; jeweils Einen in eine Hand!
	Die Antwort findest Du auf der letzten Seite der Allgemeinen Beschreibung der Gärtringen Challenge.	Springe 60 mal den Hampelmann!	Wirf nun den ersten Gegenstand im Bogen zur anderen Hand! Sobald dieser seinen höchsten Punkt erreicht, wirf den anderen Gegenstand los - und zwar in einem etwas kleineren Bogen in die andere Hand! Schaffst Du es mit drei Gegenständen zu jonglieren? Dann bekommst Du einen Sonderpunkt.
	<div style="background-color: #cccccc; padding: 5px; border: 1px solid #000;">                     15 Dosen wiegen 60 kg. Wieviel wiegen 16 Dosen?                 </div>		
Punkte	Ergebnis: falsch = 0 Punkte richtig = 1 Punkt	Zähle deine Hampelmann Sprünge: 20-39 Sprünge = 1 Punkt 40-59 Sprünge = 2 Punkte ≥ 60 Sprünge = 3 Punkte	Zähl die Würfe, die Du ohne Unterbrechung geschafft hast! 10-14 Würfe = 1 Punkt 15-19 Würfe = 2 Punkte ≥ 20 Würfe = 3 Punkte



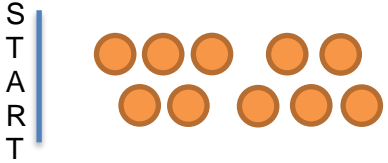
Deine nächste Station ist:

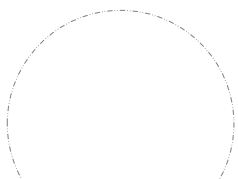


Plakatierung genehmigt



Altersklasse	Route
11 bis 15 Jahre	<b>GRÜN</b>

Deine Aufgaben an dieser Station			
Aufgabenbeschreibung	Rätsel	Standweitsprung	Zielwurf
Aufgabenbeschreibung	In Gärtringen gibt es nicht nur viele sportliche Möglichkeiten, sondern auch Kurioses!	Du befindest dich an der Kreuzung Laubwaldallee und Rößweg. Achte auf die Bodenmarkierung Hier machst Du einen Standweitsprung. Springe von der Startlinie mit einem Satz, soweit Du kannst!	Du hast 10 Versuche, um jeweils 1 Stein in jeden der aufgemalten Kreise zu werfen. Wirf immer von der auf dem Boden aufgemalten Linie! Probiere auch mal mit der anderen Hand zu werfen! Vielleicht klappt es mit der anderen Hand besser.
	Wo in Gärtringen steht dieses Telefonhäuschen?	Wiederhol die Übung dreimal und nimm den weitesten Sprung!	Es zählt auch, wenn der Stein auf der Linie liegt.
			
<b>Punkte</b>	Ergebnis: falsch = 0 Punkte richtig = 1 Punkt	Über welche Linie bist Du gesprungen? über Linie 1 = 1 Punkt über Linie 2 = 2 Punkte über Linie 3 = 3 Punkte	Wie viele Steine hast Du in den einzelnen Kreisen untergebracht? ≤ 5 Steine = 1 Punkt 6-8 Steine = 2 Punkte 9-10 Steine = 3 Punkte




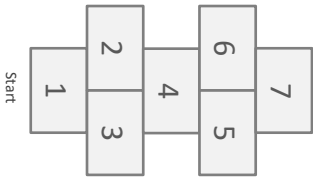
Plakatierung genehmigt

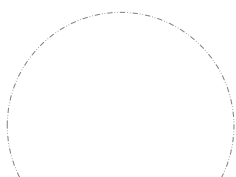
Deine nächste Station ist:





Altersklasse	Route
11 bis 15 Jahre	<b>GRÜN</b>

Deine Aufgaben an dieser Station			
Aufgabenbeschreibung	Geschichtsfrage	Bergsteiger	Himmel und Hölle
Aufgabenbeschreibung	Du befindest Dich nun auf der Weggabelung Grenzweg und Pflanzgartenweg. Vor vielen Jahren war hier eine Sektorengrenze.	Die Ausgangsposition der <b>Bergsteiger-Übung</b> ist eine Liegestützposition. Zieh ein Knie Richtung Brust möglichst weit an. Danach streck das Bein in Richtung Ausgangsposition! Wiederhol die Bewegung mit dem anderen Bein!	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!
	Welche Länder waren westlich und östlich des Grenzweges? <u>Tipp:</u> Lauf den Grenzweg ein kurzes Stück Richtung Norden! Dort findest Du die Informationen.	Wiederhol diese Übung 40 Sekunden lang!	Mach die erste Runde beidbeinig, dann benutze in der zweiten Runde nur das rechte Bein, in der dritten Runde nur das linke Bein. Letzte Runde beidbeinig und rückwärts.
			
<b>Punkte</b>	Ergebnis: 0 oder 1 Land = 0 Punkte 2 richtige Länder = 1 Punkt	Zeit erreicht geschafft: ≤ 20 Sek. = 1 Punkt 21-29 Sek. = 2 Punkte ≥ 30 Sek. = 3 Punkte	Ohne Fehler gesprungen: beidbeinig bis 7 = 1 Punkt einbeinig links bis 7 = 2 Punkte einbeinig rechts bis 7 = 3 Punkte



Plakatierung genehmigt



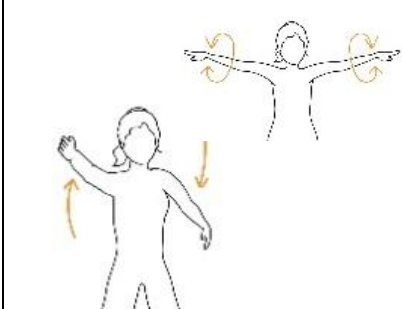
Deine nächste Station ist:





**G4**

Altersklasse	Route
11 bis 15 Jahre	<b>GRÜN</b>

Deine Aufgaben an dieser Station			
Aufgabenbeschreibung	Suchbild	Beidbeiniges Springen	Armkreisen
	Such den Fehler!	Stell Dich schulterbreit hin, spring nach oben und zieh dabei Deine Beine so nah wie möglich an Deinen Oberkörper!	Dieser Übung fordert Deine koordinativen Fähigkeiten. Streck Deine Arme in die Höhe und lass einen Arm nach vorne und einen Arm nach hinten kreisen! Bei der zweiten Übung streckst Du Deine Arme zur Seite und mach Kreisbewegungen in unterschiedliche Richtungen.
	Auf dem Bild stimmt etwas nicht! Schreib auf, was falsch ist!	Wie viele Sprünge schaffst Du in 30 Sekunden? Stopp Deine Zeit!	Wenn Du Deinen Rhythmus gefunden hast, lass Deine Arme mindestens 15-mal kreisen.
			
Punkte	Ergebnis: falsch geraten = 0 Punkte richtig geraten = 1 Punkt	Zähl die Anzahl der Sprünge, die Du in 30 Sekunden geschafft hast! 5 bis 11 = 1 Punkt 12 bis 19 = 2 Punkte 20 oder mehr = 3 Punkte	Fehlerfreies Kreisen der Arme: 5 Kreise = 1 Punkt 6-10 Kreise = 2 Punkte 11-15 Kreise = 3 Punkte

Deine nächste Station ist:



**G5**

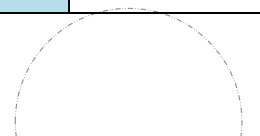
Plakatierung genehmigt



**G5**

Altersklasse	Route
11 bis 15 Jahre	<b>GRÜN</b>

Deine Aufgaben an dieser Station			
Aufgabenbeschreibung	Scherzfrage	Kniebeugen	Die Ruhe in Dir
Aufgabenbeschreibung	<p>Beantworte diese Frage!</p> <p><i>Welches Kino hat keine Sitzplätze, keine Soundanlage und noch nicht einmal eine große Leinwand?</i></p> <p><u>Hinweis:</u> Es ist eine spezielle Frage, eine Scherzfrage.</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. Achte darauf, dass Deine Knie <u>nicht</u> über Deine Zehenspitzen hinausragen, egal in welcher Position Du gerade bist!</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>
	<p>Die Antwort findest Du auf der letzten Seite der Allgemeinen Beschreibung der Gärtringen Challenge.</p>	<p>Schaffst Du 3 x 20 Stück mit einer kurzen Pause dazwischen?</p>	<p>Versuch, so lange wie möglich durchzuhalten!</p>
Punkte	<p>Ergebnis:</p> <p>falsch geraten = 0 Punkte</p> <p>richtig geraten = 1 Punkt</p>		
		<p>Wie viele Kniebeugen hast Du geschafft?</p> <p>10-29 Kniebeugen = 1 Punkt</p> <p>30-59 Kniebeugen = 2 Punkte</p> <p>≥ 60 Kniebeugen = 3 Punkte</p>	<p>Miss Deine Zeit!</p> <p>≤ 10 Sekunden = 1 Punkt</p> <p>11-20 Sekunden = 2 Punkte</p> <p>≥ 21 Sekunden = 3 Punkte</p>



Plakatierung genehmigt



Deine nächste Station ist:

**G6**



**G6**

Altersklasse	Route
11 bis 15 Jahre	<b>GRÜN</b>

Deine Aufgaben an dieser Station			
Aufgabenbeschreibung	Tierrätsel	Einbeinhüpfen	Handrückenspiel
	Wir sind nun mitten im Wald und hier gibt es auch viele verschiedene Waldbewohner wie zum Beispiel Rehe, Wildschweine, Hasen und so weiter. Unsere Frage zielt aber auf die Kleinen Tiere!	Stell Dich an den Anfang der 15 m langen Linie, die Du auf dem Boden findest. Hüpf vorwärts auf einem Bein 3-mal die Strecke (hin und her)!	Such Dir 6 Kieselsteine oder andere kleine Gegenstände, die Du auf Deinen Handrücken legen kannst!
	Wie viele Beine hat eine Spinne?		Leg den ersten Gegenstand auf Deinen Handrücken, wirf ihn hoch und fang ihn mit der gleichen Hand! Wiederhole das mit 2 Gegenständen! Wiederhole das mit 3 Gegenständen!  Bonus: Mach das Ganze mit beiden Händen gleichzeitig! 
<b>Punkte</b>	Ergebnis: falsch geraten = 0 Punkte richtig geraten = 1 Punkt	Hast Du 3mal die 15 m Strecke geschafft? Strecke 1-mal = 1 Punkt Strecke 2-mal = 2 Punkte Strecke 3-mal = 3 Punkte	Wie viele Gegenstände hast Du mit einer Hand gefangen? 1 Gegenstand = 1 Punkt 2 Gegenstände = 2 Punkte 3 Gegenstände = 3 Punkte + 1 Bonuspunkt für beidhändiges Fangen von je 3 Gegenständen.






Plakatierung genehmigt

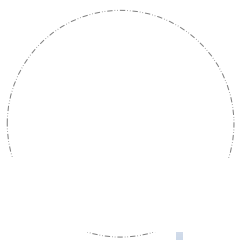
Deine nächste Station ist:

**G7**



Altersklasse	Route
11 bis 15 Jahre	<b>GRÜN</b>

Deine Aufgaben an dieser Station			
Aufgabenbeschreibung	Gärtringen-Rätsel	Diamant-Liegestütze	Balancieren
	Mitten in Gärtringen steht ein sehr bekannter Turm.	<p>Gehe in die Liegestützposition: Die Hände sind direkt unter der Brust auf dem Boden, Daumen und Zeigefinger formen ein Dreieck, den Diamanten. Deine Arme sind gestreckt. Strecke Deine Beine nach hinten aus und stelle Dich auf die Zehenspitzen. Dein Körper bildet vom Kopf bis zu den Zehen eine gerade Linie.</p> <p>Beuge die Ellbogen langsam und senk den Oberkörper zum Boden, bis Deine Nase beinahe den Boden berührt!</p>	<p>Leg einen Stift (oder alternativ einen Ast) 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 oder Du Deinen Fuß absetzen musst?</p> <p>Versuch, so lange wie möglich Durchzuhalten!</p>
	Wo steht dieser Turm?	Die Ellbogen bleiben eng am Oberkörper. Jetzt gehst Du wieder nach oben und wiederholst die Übung.	
			
Punkte	<p>Kennst Du die den Standort?</p> <p>falscher Ort = 0 Punkte richtiger Ort = 1 Punkt</p>	<p>Wie viele Liegestütze hast Du geschafft?</p> <p>2-7 Liegestütze = 1 Punkt 8-12 Liegestütze = 2 Punkte ≥ 13 Liegestütze = 3 Punkte</p>	<p>Miss die Zeit:</p> <p>20 Sekunden = 1 Punkt 21-40 Sekunden = 2 Punkte ≥ 41 Sekunden = 3 Punkte</p>



Plakatierung genehmigt

Deine nächste Station ist:



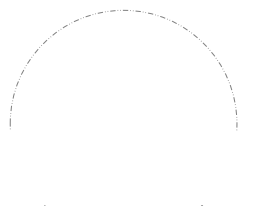




G8

Altersklasse	Route
11 bis 15 Jahre	GRÜN

Deine Aufgaben an dieser Station			
	Worträtsel	Liegestütz – Streck sprung	Kreuzlauf
Aufgabenbeschreibung	<p><b>Kannst Du dieses Rätsel lösen?</b> Gesucht ist ein Wortende, das mit folgenden Wortanfängen jeweils zusammen ein sinnvolles Wort ergibt:</p> <p>B _____                      Fl _____                      Sch _____                      Tr _____                      Z _____</p>	<p>Mach 20 Burpees. Unter einem Burpee ist folgendes zu verstehen:                      Aus der Liegestützposition wird ein Streck sprung gemacht. Anschließend ein Liegestütz und dann wieder ein Streck sprung. Diese 2 Techniken wechseln sich immer nacheinander ab.                      Beginn in der Liegestützposition!</p> <p>Versuch, das Tempo immer konstant zu halten und beginn nicht zu schnell!</p>	<p>Stell Dich auf den Punkt am Anfang der 15m-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. Laufe die ganze Linie entlang, dann wieder in die zurück, ohne Dich zu drehen.</p> <p>Du schaust die ganze Zeit in die gleiche Richtung seitlich der Linie. Mach das 10-mal so schnell wie möglich! (hin UND zurück = 2x)</p>
	<p>Die Antwort findest Du auf der letzten Seite der Allgemeinen Beschreibung der Gärtringen Challenge</p>		
Punkte	<p>Ergebnis:</p> <p>falsche Lösung = 0 Punkte                      richtige Lösung = 1 Punkt</p>	<p>Hast Du 20 Burpees geschafft?</p> <p>7-12 = 1 Punkt                      13-19 = 2 Punkte                      ≥ 20 = 3 Punkte</p>	<p>Wie lange hast Du gebraucht?</p> <p>≥ 71 Sek. = 1 Punkt                      51-70 Sek. = 2 Punkte                      ≤ 50 Sek. = 3 Punkte</p>





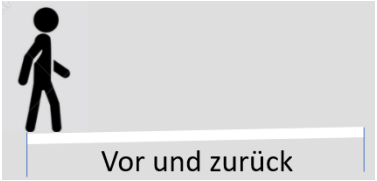
Plakatierung genehmigt

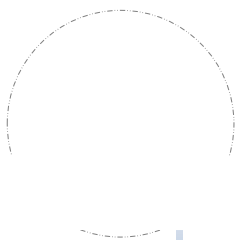
Deine nächste Station ist:

G9



Altersklasse	Route
11 bis 15 Jahre	<b>GRÜN</b>

Deine Aufgaben an dieser Station			
	Schätzfrage	Ausfallschritt	Linie laufen
<b>Aufgabenbeschreibung</b>	<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. <u>Information:</u> 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 Dich rückwärts an den Linienanfang. Deine Füße sind links und rechts neben der Linie!</p> <p>Lauf rückwärts an das andere Ende, und bleib mit den Füßen links und rechts neben der Linie! Wenn Du das Ende erreicht hast, lauf rückwärts zurück bis Du wieder am Anfang angekommen bist!</p> <p>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>	<p>Wiederhole diese Übung 2 mal!</p>
			
<b>Punkte</b>	<p>Die Antwort gilt noch als richtig, wenn die Abweichung zum Ergebnis kleiner als 50 km ist.</p> <p>falsch = 0 Punkte richtig = 1 Punkt</p>	<p>Zähl Deine Ausfallschritte:</p> <p>15 - 19-mal = 1 Punkt 20 - 24-mal = 2 Punkte ≥ 25- mal = 3 Punkte</p>	<p>Zähl, wie oft die Linie nicht mehr zwischen Deinen Füßen war.</p> <p>≥ 6-mal = 1 Punkt 3 - 5-mal = 2 Punkte ≤ 2-mal = 3 Punkte</p>



Plakatierung genehmigt




Deine nächste Station ist:





## G10

Altersklasse	Route
11 bis 15 Jahre	<b>GRÜN</b>

Deine Aufgaben an dieser Station			
	Promi-Frage	Stepper-Schritte	Dosenwerfen
<b>Aufgabenbeschreibung</b>	Einer der bekanntesten Gärtringer ist gesucht?	Benutz die Holzscheibe, um zu steppen!	Staple die leeren Dosen auf der Bank zu einer Pyramide! Stell Dich 4 Meter entfernt davon hin! Versuch nun, alle Dosen mit möglichst wenig Würfeln abzuräumen! Du hast drei Wurfversuche.
	Wie heißt dieser Mann und welche Funktion hat er?	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 ausstreckst und über den Zeigefinger den Punkt anschaust, den Du treffen möchtest! Dann wirf den Ball!
			
<b>Punkte</b>	Antwort? falsch = 0 Punkte richtig = 1 Punkt	Zähl Deine Sprünge! 15 - 21-mal = 1 Punkt 22 - 28-mal = 2 Punkte ≥ 29-mal = 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:

# Ende