

STATIONSKARTEN ZUM BEWEGUNGSPARCOURS FÜR DIE GRUNDSCHULE PFAFFENWEILER



Rufen Sie mittels dem QR-Code die
Stationskarten in der digitalen
Form auf.



KLETTERAFFE STATION 1



AUFGABE:LEICHT



1. Klettere nach oben.



2. Steige über die Stange.



3. Achte auf einen sicheren Stand.



4. Klettere nach unten.



HINWEIS:

Halte dich gut an den Seilen fest.
Pass auf, dass du nicht an den Seilen
hängen bleibst!

RAUBKATZE

STATION 2



AUFGABE: SCHWER



1. Bewege dich zum Ende des Gerüsts.



2. Drehe dich um.



3. Bewege dich zum Ende des Gerüsts



4. Klettere nach unten.



HINWEIS:

Falls du dir die Übung nicht alleine zutraust, suche dir jemand der dir hilft.

EICHHÖRNCHEN STATION 3



AUFGABE: MITTEL



1. Drück dich mit dem Fuß an der Stange ab.



2. Schwinge dich mit beiden Beinen über die Stange.



3. Löse deine Hände von der Stange.



4. Schwinge mit dem Oberkörper vor und zurück.



HINWEIS:

Pass auf, dass du beim schwingen nicht zu sehr schaukelst und runterfällst!

SCHLANGE

STATION 4



AUFGABE: MITTEL



1. Schlänge dich mit dem Körper durch die Stangen.



2. Versuche dich durch jede Stange zu schlängeln.



3. Klettere über die oberste Stange drüber.



4. Schlänge dich wieder durch die Stangen zurück.



HINWEIS:

Achte auf einen sicheren Stand auf der Stange, vor allem, wenn die Stangen nass sind!

SCHILDKRÖTE

STATION 5



AUFGABE:LEICHT



1. Geh auf alle viere.



2. Krabble unter die Stange hindurch.



3. Stehe vorsichtig wieder auf.



HINWEIS:

Pass auf, dass du deinen Kopf nicht anschlägst!

KREBS

STATION 6



AUFGABE:LEICHT



1. Greife beide Stangen und zieh dich hoch.



2. Schwing jeweils ein Bein auf jede Stange.



3. Ziehe dich mit deinen Armen nach vorne.



4. Ziehe dich bis ans Ende der Stange.



HINWEIS:

Halte dich gut mit deinen Armen fest.
Solltest du nicht auf das Gerät kommen,
frage nach Hilfestellung.

GRASHÜPFER

STATION 7



AUFGABE:LEICHT



1. Stell dich mit beiden Beinen vor das Gerät.
2. Springe mit beiden Beinen hoch.



3. Probiere das gleiche beim nächst höheren.



HINWEIS:

Pass auf, dass du nicht stolperst.
Springe nur so hoch du kannst.

BODEN IST LAVA!

STATION 8



AUFGABE:LEICHT



1. Steige auf die Stange.



2. Balanciere langsam darüber.



3. Balanciere bis zum Ende.



HINWEIS:

Vorsicht bei Regen, dass du nicht ausrutschst!

BODEN IST LAVA!

STATION 8



AUFGABE:LEICHT



1. Steige auf die Stange.



2. Nimm die Hand einer Person.



3. Balanciere mit der Hilfe einer anderen Person bis zum Ende.



HINWEIS:

Vorsicht bei Regen, dass du nicht ausrutschst!

KÄNGURU

STATION 9



AUFGABE:LEICHT



1. Halte dich an den Stangen fest.
2. Spring von einer Seite zur anderen.



3. Mache eine Landung auf dem Boden



HINWEIS:

Pass hier auf, dass du nicht mit deinen Füßen hängen bleibst!

KÄNGURU STATION 9



AUFGABE: SCHWER



1. Halte dich an den Stangen fest.



2. Mache einen Zwischenstopp in der Mitte.



3. Spring dann weiter.



4. Mache eine Landung auf dem Boden.



HINWEIS:

Pass hier auf, dass du nicht mit deinen Füßen hängen bleibst!

HOPPELHASE

STATION 10



AUFGABE:LEICHT



1. Stell dich vor den Pilz.



2. Laufe von einem Pilz.



3. Springe zum nächsten Pilz



4. Laufe bis ans Ende.



HINWEIS:

Vorsicht! Die Abstände können groß sein!

HOPPELHASE

STATION 10



AUFGABE: SCHWER



1. Stell dich vor den Pilz



2. Hüpf mit beiden Beinen auf den Pilz.



3. Hüpf weiter.



4. Hüpf bis zum Ende.



HINWEIS:

Vorsicht! Die Abstände können groß sein!