

#sportVEREINTuns - Bewegungsrallye

Mit der Bewegungsrallye dient als Inspiration, wie ihr eine Vereinsveranstaltung mit lustigen und bewegenden Elementen bereichern und zum bewegten Mitmachen einladen könnt. Die Rallye spricht nicht nur Kinder an, sondern kann von der ganzen Familie absolviert werden.

Station 1: Sack hüpfen

Beschreibung	Eine festgelegte Strecke, z.B. zwischen 2 Bäumen oder aufgestellten Hütchen, hüpfend zurücklegen.	
Variation	Standweitsprung mit dem Sack Sackhüpfen auf Zeit Sackhüpfen als Gruppen-Wettbewerb	
Material	Alter Sack, stabile Mülltüte	
Geeignet für	Einzel ✓	Gruppe ✓

Station 2: Hula Hoop

Beschreibung	Durch eine Hula Hoop Bewegung versucht ihr den Reifen so lange es geht um eure Hüfte zu kreisen. Schafft ihr mindestens 10 Wiederholungen?	
Variation	Tretet zu zweit gegeneinander an. Wer schafft es länger, den Reifen zu kreisen?	
Material	Hula Hoop oder Gymnastikreifen	
Geeignet für	Einzel ✓	Partner ✓

Station 3: Frisbeewurf

Beschreibung	Mit einer Frisbee versuchst du, ein bestimmtes Ziel zu treffen, z.B. einen auf Boden liegenden oder an einer Schnur hängenden Reifen.	
Variation	Die Ziele können unterschiedlich groß sein und die Entfernung zum Ziel kann vergrößert oder verkleinert werden. Frisbee kann Partnerübung ohne Ziel	
Material	Frisbee, Zielgegenstand	
Geeignet für	Einzel ✓	Partner ✓