



SG SCHORNDORF 
BEWEGUNGSWELT

Die SG bewegt Schorndorf!



 **Zur Übung**

Abscannen und alle
Übungen mit Heiko,
Sara, Jan, Philipp und
René nachmachen!



Lust auf ein Gewinnspiel?

Dann mach mit und gewinne
eine von 3 kostenlosen Stun-
den in unserer AOK-Arena mit
deiner Familie.

Gewinnspielteilnahme:

Alle ausgefüllten Laufkarten nehmen an un-
serem Gewinnspiel teil. Dazu die Karte bitte in
unsere SG-Briefkasten bei der Geschäftsstelle
werfen! Viel Glück!

Sportparkpfad **Route Blau** *Ein tierischer Spaß*

Dein Name und Alter

Anschrift oder E-Mail

Wir freuen uns über Feedback, Verbesserungsvorschläge & Ideen

**Bitte haltet
euch vor Ort an die
behördlichen Maßgaben
(Personenzahl, Abstand,
Hygiene) im öffentlichen
Raum! Vielen Dank!**



Paulchen Panther

„Schneller als es die Tierpolizei erlaubt“

Renne so schnell du kannst, vom Baum zu einem der großen Bodensteine und wieder zurück usw. Renne hin und her zu insgesamt

Einfach: 3 verschiedenen Steinen

Mittel: 5 verschiedenen Steinen

Schwer: 10 verschiedenen Steinen



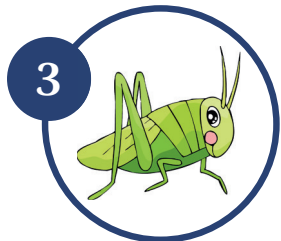
Igel Ida

„Rücken rund - Kopf rein - Igel sein“

Einfach: Turne 1 Rolle vorwärts auf dem Gummibelag oder Rasen

Mittel: Turne 3 Rollen vorwärts auf dem Gummibelag oder Rasen

Schwer: Turne 5 Rollen vorwärts auf dem Gummibelag oder Rasen



Heuschrecke Helena

„Flip Flip oder Flip Flop - ich flipp` gleich aus!“

Einfach: Mache pro Trampolin 5 Strecksprünge

Mittel: Mache pro Trampolin 5 Hocksprünge

Schwer: Mache pro Trampolin 5 Grätschsprünge



Schlange Susanne

„Besser auf der Schlange rennen, als in der Schlange stehen“

Start: Schlangenschwanz = oberste Stufe des kleinen Treppchens zum Tennisheim

Ziel: Schlangenkopf = Gullideckel nach dem weißen Häuschen am Ende der Tennisplätze

Einfach: Renne vorwärts auf dem grünen Schlangentrücken

Mittel: Renne im Seitgalopp auf dem grünen Schlangentrücken

Schwer: Renne rückwärts auf dem grünen Schlangentrücken



Hase Heiko

„... bin schon da“ - wo sind eigentlich Lotti Karotti, Bugs Bunny und Roger Rabbit?

Renne so schnell wie möglich im Slalom unter 10 Geländerabschnitten durch (Kopf runter)!

Ich habe _____ Möhrchen-Sekunden gebraucht!



Frosch Frieda

„Quak, Quak - nicht Quark, Quark“

Halte dich am Geländer fest und mache ...

Einfach: 10 beidbeinige Prellsprünge

Mittel: 10 beidbeinige Hocksprünge

Schwer: 10 beidbeinige Grätschsprünge



Hund Hannah

„Braves Hündchen - hundemüde zählt hier nicht!“

Einfach: Renne vorwärts 3x den Hügel runter und hoch

Mittel: Renne rückwärts 3x den Hügel runter und hoch

Schwer: Renne auf allen Vieren 3x den Hügel runter und hoch



Rennschnecke René

„Ich mach` Dich zur Schnecke - im Schneichtempo bis zur nächsten Laterne“

Gehe ohne Bodenberührung bis zur nächsten Laterne:

Einfach: vorwärts auf der Bordsteinkante

Mittel: seitwärts auf der Bordsteinkante

Schwer: rückwärts auf der Bordsteinkante



Tiger Tom

„Krä Tiger Tiger-Sieger oder Ius Tiger Tief-Flieger?“

Folge den Pfeilen: Start am Bäumchen auf dem Grashügel - runter zum Kleinspielfeld - links halten - über den kleinen Hügel - vorbei am weißen Häuschen (Sportplatz) - zurück zum Start!

Ich habe _____ tigerstarke Sekunden gebraucht!



Biber Billy

„Hilf mir beim Biberbau - aber keine Tiere abwerfen, sonst rücke ich Dir auf den Pelz“

Sammle 3 Stöcke und versuche sie von den jeweiligen Brücken aus in die Wieslauf bzw. Rems zu treffen:

Einfach: Wieslauf: starke Hand

Rems: übers Geländer drüber

Mittel: Wieslauf: schwache Hand

Rems: unterm Geländer durch

Schwer: Wieslauf: rückwärts

Rems: durch die beiden Geländerstäbe