

Schul-Sport-Erkundungstour (Dauer: ca. 1 Stunde)

1. Unser Ausgangspunkt ist der Vordereingang des Bildungszentrum West auf der Weststraße.
2. Geht am Schulgelände entlang (Zaun) und beginnt am liebevoll gestalteten „Trimm-Dich-Pfad“ der Kita Löwenzahn.
3. Absolviert zur Erwärmung die 7 Übungen auf den Abbildungen.
4. Jetzt kann es losgehen. Lauft in raschem Tempo zum ersten Verkehrsschild Richtung Nord-Ost.
5. Wieviel Meter sind es in etwa bis zum nächsten (fast) gleichem Verkehrsschild?
6. Weiter geht es im Hopslerlauf bis zur Kiefer.
7. Etwa 10 m entfernt seht ihr einen Baumstumpf. Absolviert dort 10 Liegestütze (Hände an den Baum und Füße auf den Boden).
8. Gut durchschütteln, mal etwas trinken und weiter geht es geradeaus bis zu den Containern auf der rechten Seite. Der Weg ist optimal geeignet für anfersen, Kniehebelauf und Schlussprünge. Teilt euch die Strecke so ein, dass ihr alle 3 Übungen etwa gleich häufig schafft.
9. Nun geht es gemütlich zurück und ihr biegt nach etwa 90 Metern links ab.
10. Links und rechts die beiden Hausnummern ergeben zusammen welche Zahl?
11. Nehmt euch Zeit und geht bis zur 3. Laterne.
12. Von hier aus lauft auf Zehenspitzen und schön gestreckt bis in den Heinrich-Heine-Weg.
13. Jetzt Augen auf: findet die Klingel mit der Sonnenblume und macht von dort Kaffeebohnen bis zum Briefkasten mit der Flaschenpost.
14. Was für ein toller Briefkasten! An der Hauswand dahinter könnt ihr etwas Interessantes entdecken. Was seht ihr?
15. Schaut euch weiter um. Findet ihr das Haus, welches die Katze be-/überwacht? Welche Hausnummer hat es?
16. Auf der gegenüberliegenden Seite gibt es noch mehr Tiere zu entdecken. Welche seht ihr?
17. Geht nun langsam weiter und biegt die nächste Kreuzung links ein.
18. Welcher Name steht am letzten Briefkasten auf dieser kurzen Straße?
19. Folgt dem Lauf der Regenwasserrinne am Boden.
20. Wieviel Personen sind auf dem nächsten Verkehrsschild zu sehen?

21. Wählt nun die Hauptstadtstraße und geht Richtung Schule. Schafft ihr die nächsten 50m rückwärts zu laufen?
22. Welches Tier sonnt sich am Ende des Weges?
23. Lauft nun 3 Achten in jede Richtung die möglich ist um die Poller/Pfosten am Eingang des Wegs zur Schule. Wie oft seid ihr gelaufen?
24. Geht nun in Ruhe an der Hausnummer 21 vorbei und betrachtet die Gärten. Stoppt an der Nummer 13.
25. Seht ihr die 3 Bäume auf der linken Straßenseite? Verbindet sie rennend und berührt jeden Baum mindestens einmal. Welches Muster ist dabei entstanden?
26. Schlendert den „Dichterweg“ weiter entlang.
27. Haltet die Augen auf. Irgendwo in Fußhöhe findet ihr ein rot-weißes Schild. Welche Zahlen seht ihr darauf?
28. Bevor die Straße zu Ende ist, sucht den Schlafwandlerbär. Welche Hausnummer gehört dazu?
29. Biegt nun in die Lessingstraße rechtsherum ab und hüpf abwechselnd dreimal auf dem rechten und dreimal auf dem linken Bein, bis ihr fast am Ende der Straße seid. Welche Farbe haben die Fensterläden des letzten Hauses?
30. Nun geht es zurück in Richtung Schule.
31. Wieviel Hausnummern zählt ihr in der Sackgasse der Weststraße rechts?
32. Lauft entspannt weiter.
33. Könnt ihr euch vorstellen, was auf der rechten Seite (gegenüber der Hausnummer 29) angebaut wird?
34. Die letzte Übung startet am „Achtung Kinder“ Schild. Geht mit Riesenschritten zum bunten Zaun der Schule.

Geschafft! Das habt ihr super gemacht.