

# EVERSTEN HOLZ RALLYE

- für Kinder und Erwachsene -

Г. МОТЫНСКИ



## Liebe Eltern und Kinder,

Ihr wollt an der **Eversten Holz Rallye** teilnehmen? Ganz einfach:  
Sucht den **Startpunkt** der 1,3km langen Strecke auf (Eversten Marktplatz).

Von hier aus folgt Ihr einfach der **markierten Route** (↑).

Wenn Ihr einen der von uns fotografierten Punkte gefunden habt,  
wird dort eine **Bewegungsaufgabe** ausgeführt.

Wer mag, kann seine Reise gerne **fotografisch** oder auf **Video** festhalten  
und uns zusenden ([kinderturnen@oldenburger-turnerbund.de](mailto:kinderturnen@oldenburger-turnerbund.de)).

Damit erklärt Ihr Euch bereit, diese in den sozialen Medien wiederzufinden.



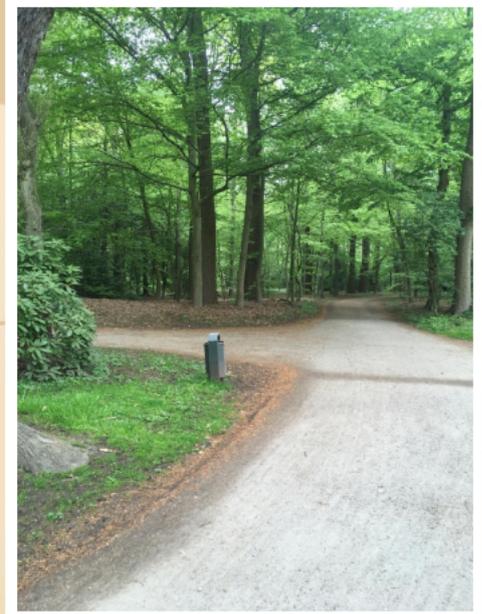
# EVERSTENHOLZ RALLYE

- für Kinder und Erwachsene -



Wir starten am Wahrzeichen des Eversten  
Marktplatzes, dem **Wildschwein**.  
Habt ihr schon mal auf ihm gegessen?  
Nein?  
Dann dringend nachholen und ein **Foto**  
schießen!

Wir starten nach **rechts**:  
nach einer Weile kommt ihr an diese (→)  
Kreuzung.  
Hier werden **10 Kniebeugen** gemacht!



Geschafft?  
Die nächste Station ist die Folgende (←).  
Aber statt sich auf der **Bank** auszuruhen,  
werden **20 Hampelmänner** gemacht!

# EVERSTENHOLZRALLYE

- für Kinder und Erwachsene -



Seht ihr die Wand am Ende des Weges?

Wer zuerst von

**Baum → Wand → Baum → Wand**  
läuft, gewinnt dieses **Sprintduell!**

Jetzt wird's ruhiger. An diesem  
Baumstumpf sollt ihr **20 Sekunden** lang  
auf **jeweils einem Bein** stehen, ohne euch  
am Stumpf festhalten zu müssen!



Kletteraffen aufgepasst!  
Hier ist Geschicklichkeit gefragt!  
Wer schafft es, **2x über die Steine** zu  
**klettern**, ohne den Boden zu berühren?

# EVERSTENHOLZ RALLYE

- für Kinder und Erwachsene -

Fl. MOTYNSKI



Nächste Aufgabe.

Stellt euch ein **Viereck** □ vor!

Springt nun so hoch und weit ihr könnt nach **vorne** ↑. Dann nach **links** ←, nach **hinten** ↓ und nach **rechts** →.

Springt 5 **Vierecke** nacheinander!

Weiter geht's.

An der **Bank** darf sich zwar auch gerne ausgeruht werden, für die Rallye müsst ihr sie aber **10x herunterspringen**. Lasst Euch gerne von Euren Eltern helfen.



Nächste Station: Der **Stein**.

Stellt Euch davor und **dreht** Euch für **10 Sekunden** im Kreis.

Danach wollt ihr **10 Schritte** lang einen Fuß vor den anderen setzen.

# EVERSTENHOLZ RALLYE

- für Kinder und Erwachsene -

PI. MOTYNSKI



Wenn ihr diesen (←) **umgefallenen Baum** gefunden habt, seid ihr an der vorletzten Station.

Die Aufgabe hier lautet: **Balancieren**.  
Wer schafft es am längsten auf dem Baum zu bleiben?

**Endspurt!**

Wenn Ihr hier (→) seid,  
habt Ihr es fast geschafft!  
Schnell im **Hopserlauf** zurück zum  
Eingang!



**Das war's!**

Wir hoffen, Ihr hattet Spaß an dieser kleinen Rallye durch das Eversten Holz. **Wiederholt** die Runde gerne, wenn Euch nach ein wenig Bewegung ist und **steigert** die **Übungen!**

Wir freuen uns auf Eure **Fotos** und **Videos!**