

Birkelbacher Osterrallye (Trimm-dich-Pfad)

Start/Ziel: Birkelbach Sportplatz; Rundlauf ca. 4,5 km

Streckenführung anhand Beschilderung und kleiner Übersichtskarten, Stationskarte auf Homepage und FB

Start: Sportplatz Birkelbach in Laufrichtung Dorfplatz

Station 1 Treppe:

-Treppenlauf; seitliche Skippings Treppe hoch, locker runter 2x pro Seite, beim letzten Lauf geht es von der Sommerstraße weiter (Laufrichtung Heidorn/Bahnhof)

Station 2 Unterm Reinchen:

-Skippings das Reinchen hoch 4x, beim letzten Lauf geht es vom Reinchen querfeldein hinter Fam. Latt die Wiese hoch zu Am Heidorn

Station 3 Bänke am Heidorn:

- rückwärtige Liegestütze oder im rückwärtigen Stütz halten (10-15 Stück o. 10-20 Sek. halten) weiter querfeldein hoch Richtung Märchenwald

Station 4 Bank am Märchenwald:

- seitliche Kniebeuge; gestrecktes Bein auf Sitzfläche (Foto) 7-10 x pro Seite, weiter durch den Märchenwald

Station 5 Heckmeck im Viereck:

- Bewege dich so schnell wie möglich im Viereck und die gekennzeichneten Bäume drumherum (Stoppuhr vom Handy), weiter aus Märchenwald raus auf Weg

Station 6 „von 0 auf 100“:

-auf dem langen Weg (50-70m) Tempo zum Sprint steigern

Station 7 Der Bergsteiger (Zum Reistenberg):

-10 Schritte in Liegestützposition gegen den Berg (Foto)

Station 8 Torbaumschießen (Zum Reistenberg (rechts weiter zum alten Schießstand):

Best of 5: Versuche den Ball durch die zwei Bäume hindurch zuschießen, treffe aus 5 Schüssen so häufig wie möglich (Bitte den Ball an Ort und Stelle wieder ablegen)

Station 9 „ein Steinwurf entfernt“:

Werfe die 5 Steine von der gekennzeichneten Linie (Erwachsenen- /Kinderlinie) im besten Fall in den inneren gekennzeichneten Ring (innerer Ring: 4 Punkte, äußerer Ring: 2 Punkte, daneben: 0 Punkte), Laufrichtung alter Schießstand

Station 10 „Grenzgänger“:

-Elefantensprünge über den Bach 4x (bei gutem Wetter), weiter geht es am alten Schießstand in Richtung Kirche

Station 11 Slalomlaufen:

-Laufe Slalom um die markierten Bäume

Station 12 Liegestütze vorlings:

-an der Mauer der Kirche Liegestütze vorlings 10x (Schwierigkeit durch Höhe anpassen; Foto)

Station 13 „Vereinsprünge“ am Brunnen:

-Spring aus der tiefen Kniebeugen hoch und versuche mit der Hand die Wappen der einzelnen Birkelbacher Vereine am Schild zu treffen, hin und zurück (Kleinkindern helfen)

Station 14 Am Feuerwehrhaus:

-Versuche auf dem Rückweg zum Sportplatz nur so schnell zu laufen, dass du 4 Schritte bei der Einatmung und 4 Schritte bei der Ausatmung machen kannst

Station 15 Osterhase an den Steinen des Sportplatzes:

-Hockwenden an den Steinen(entweder mit Aufhocken oder ohne Aufhocken)

Station 16 Ausdehnen:

-Dehnen der Waden und Oberschenkelmuskulatur (vorne, hinten, innen, Foto)

Überraschung in der Leichtathletikkiste→ Das habt ihr toll gemacht!

**Wir wünschen euch und euren Familien Frohe Ostern und ein schönes Osterfest,
bleibt gesund und haltet weiterhin durch! 😊**