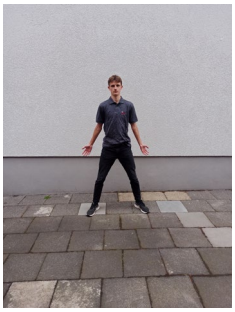
Bewegungsrallye der MTG Horst 1881 e.V.

1. Stark sein...
   Beschreibung: Stütze dich in Bauchlage (Liegestützposition) auf eine Bank. Die Arme sind gestreckt und die Beine gerade nach hinten gestreckt.

   Wie lange kannst Du die Liegestützposition halten? Schreibe die Gesamtdauer auf dein Lösungsblatt.

2. Sehe dich um und bestimme drei Blumenarten.
   Wie viele dieser Blumenarten findest Du in der Umgebung in einem Radius von 50 Schritten?

3. Springen mal anders…
   Beschreibung: Du machst „Hampelmänner“. Du hast 1 Minute Zeit so viele Hampelmänner wie möglich zu machen.

   
   Zähl deine Sprünge! Du hast 3 Versuche.
   Trage das **beste** Ergebnis in dein Lösungsblatt ein.

4. Ein Rätsel für euch:
   Rot, orange, gelb und grün
   blau und lila, wunderschön!
   Der Bunte ist ein ganz spezieller,
   mal ist er blass, mal ist er greller.
   Und später ist er nicht zu sehen,
   wenn Sonne oder Regen gehen.

   Trage deine Lösung auf das Lösungsblatt.

5. Laufen und Springen
   Beschreibung: Sucht euch zwei Gegenstände z.B. Äste, Steine etc. Markiert damit eine Strecke von ca. 30 m. 1x hüpfend, 1x auf einem Bein hüpfend und 1x rückwärts laufend von Gegenstand zu Gegenstand. Ihr dürft auch andere Bewegungen ausprobieren.

Trage auf das Lösungsblatt deine Lieblingsbewegung ein.

6. Naturwörter:
   Beschreibung: Legt das Wort „MTG“ aus Naturmaterialien. Ihr habt für diese Aufgabe 5 Minuten Zeit. Sucht euch verschiedene Naturmaterialien (Steine, Stöcke, Zweige, Blätter etc.).

   Fotografiere das Ergebnis und trage deine Zeit in das Lösungsblatt ein.

7. Wandsitzen..
   Beschreibung: Sucht euch einen Baum oder eine Gebäudewand und geht in die Knie.

   Wie lange kannst du diese Position halten? Schreibe die Gesamtdauer auf dein Lösungsblatt

8. Achtsamkeitssuche
   Beschreibung: Ihr sucht folgende Dinge:
   etwas Spitzes/drei Blätter/etwas Weiches/etwas Schönes/etwas Grünes/etwas das ein Geräusch macht /etwas Duftendes. Fotografiert eure Fundstücke. Hast du alle 7 gefunden?

   Trag dein Ergebnis in das Lösungsblatt ein.

9. „Muldenwerfen“
   Beschreibung: Mache eine kleine Mulde in den Boden. Begrenze mit kleinen Ästen diese Mulde. Aus etwas Entfernung werden nun Steine in die Mulde geworfen. Wenn du triffst, bekommst du einen Punkt.
   Du hast 5 Versuche!

Trage dein Ergebnis auf das Lösungsblatt

10. „Step up“
    Beschreibung: Such Dir eine Bank oder ein Baumstamm. Ein Bein steht auf der Bank/dem Baumstamm und das andere Bein ist am Boden. Drücke dich nun nach oben und gehe danach langsam wieder nach unten. Wechsel nun das Bein.

Schaffst du diese Übung für 1 Minute?
Trage „geschafft“ oder „nicht geschafft“ auf dein Lösungsblatt ein.