



# Wir bewegen Schwetzingen!

# STADTRALLYE

## DIE ANLEITUNG

### BEWEGEN TROTZ KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN UND PANDEMIE?

### WIR PRÄSENTIEREN STOLZ UNSERE CORONA-KONFORME STADTRALLYE MIT BEWEGUNGSEINHEITEN FÜR DIE GANZE FAMILIE.

Die Stadtrallye besteht aus 28 Stationen und zieht sich durch das gesamte Stadtgebiet Schwetzingens.

Es gibt unterschiedliche Aufgaben: Zum einen haben wir eine Rätselaufgabe an jeder Station und zum anderen gibt es eine Bewegungsaufgabe. Bei der Rätselaufgabe löst ihr die Fragestellung – manchmal ist es ganz einfach und ersichtlich und manchmal auch ein bisschen kniffliger. Eure Lösung tragt ihr dann entsprechend der Stationsnummer in die Rätselkarte ein, um dann am Ende ein Lösungswort herauszubekommen. Die Bewegungsaufgabe ist da, um euch alle fit zu machen oder zu halten. Damit auch alle die Chance haben mitzumachen, gibt es je Station drei unterschiedliche Schwierigkeitsgrade (leicht, mittel, schwer) plus inklusive Aufgabenstellungen, die als Alternative für Rollstuhlfahrer geeignet sind, wenn die eigentliche Aufgabe nicht machbar ist. Je nach Schwierigkeitsgrad gibt es dann entsprechend Punkte von 1-3 (barrierefreie Aufgaben je 1 Punkt). Die Summe könnt ihr dann am Ende in eure Rätselkarte eintragen.

Die vollständig ausgefüllte Rätselkarte mit dem Lösungssatz plus Punktzahl, eurem Alter und eurem Namen schickt ihr dann ganz einfach an [stadtrallye@tv1864.de](mailto:stadtrallye@tv1864.de), um an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Dank der Unterstützung unserer Sponsoren erhält jeder, der die Stationen erfolgreich absolviert hat, eine Überraschungstüte, auch mit sportlichem Inhalt. Darüber hinaus werden unter allen Teilnehmern zahlreiche Sonderpreise in Form von Fitnessutensilien verlost – wie Springseile, Hulahupp-Reifen oder Fitnessbälle.

Zur Hilfe steht euch unser Stadtplan mit den markierten Bereichen und den Stationen. Die Stationsnummern dienen dabei nur zur richtigen Zuordnung des Lösungsworts, ihr könnt alle Stationen in beliebiger Reihenfolge durchlaufen. Beachtet dazu die verschiedenen Farben, diese stehen immer für einen Bereich in der Stadt und erleichtern euch die Orientierung.

**Viel Spaß wünscht euch der TV Schwetzingen!**

#### Unsere Partner:

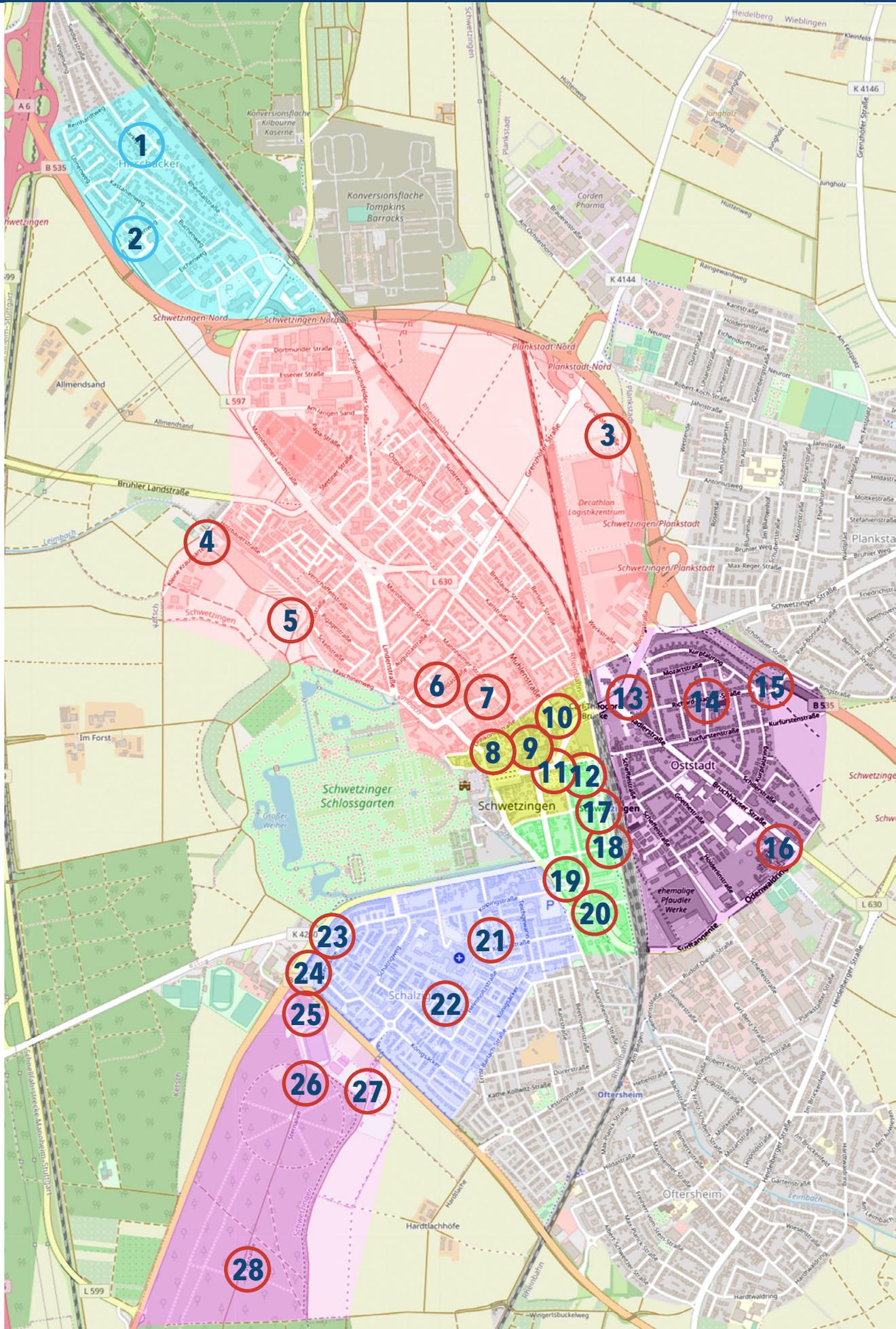


#### Mit freundlicher Unterstützung von:





# WO SIND DIE STATIONEN?





# WAS GILT ES ZU BEACHTEN?

## Punktevergabe:

- □ □ Leicht – Entspricht einem Punkt
- ■ □ Mittel – Entspricht zwei Punkten
- ■ ■ Schwer – Entspricht drei Punkten



Falls eine Station nicht für Rollstuhlfahrer geeignet ist, gibt es folgende Alternativaufgabe

## Bitte denkt daran, dass wir uns mitten in einer Pandemie befinden. Deshalb sind Hygiene- und Abstandsregeln unbedingt einzuhalten.

Wenn Ihr Fragen habt oder eine Aufgabe nicht versteht, könnt Ihr uns auch jederzeit um Rat fragen: Einfach eine kurze Mail an [stadtrallye@tv1864.de](mailto:stadtrallye@tv1864.de) schicken. Dort schickt Ihr auch Eure ausgefüllte Rätsekarte hin.

Die Aktion geht vom 27. März bis einschließlich 31. Mai 2021 – bitte sendet bis dahin Eure Rätsekarten zu uns.

## Was Ihr mitbringen solltet:

- Einen Tennisball oder Ball
- Gute Laune und ein bisschen Fitness

## Für die inklusiven Aufgaben ist es super, wenn ihr folgende Hilfsmittel dabei habt:

- Einen Tennisball oder kleinen Ball
- Kleine Bälle, z.B. Boccia-Kugeln oder Murmeln
- Kreide
- Ein Schal, Tuch oder Seil
- Gute Laune



# HIRSCHACKER

## Station 1 - der Maibaum

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Auf dem Marktplatz im Hirschacker steht gegenüber dem Spielplatz ein hoher Maibaum an dem verschiedene Städtewappen hängen. Zu welcher Stadt gehört das Wappen in der dritten Reihe auf der linken Seite?

### Bewegungsaufgabe:

- Klettert auf das große Gerüst auf dem Spielplatz.
- ■  15 Kniebeugen, stell dich vor die Bank, als würdest du dich hinsetzen, doch bevor du die Sitzfläche berührst, steh wieder auf.
- ■ ■ Stellt euch vor eine der Bänke und berührt diese abwechselnd mit euren Füßen (Skippings). Führt die Übung so schnell durch, wie ihr könnt. Jeder Fuß soll die Bank zehnmal berühren.
-  Fahrt 5 Runden um die Motivbank auf dem Marktplatz.

## Station 2 - Hurra, Hurra, die Schule ruft!

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Die Hirschackergrundschule ist eine von vier Grundschulen in Schwetzingen. Vor der Turnhalle befinden sich mehrere große bunte Steine auf dem Boden. Die Turnhalle selbst hat neben ihrer großen Eingangstür ein mehrteiliges Fenster mit weißem Fensterrahmen. Aus wie vielen kleineren Fenstern besteht dieses?

### Bewegungsaufgabe:

- Lauft einen Slalom um alle Betonhalbkugeln
- ■  Geht in die Liegestützposition und stützt eure Hände auf einem der bunten Steine ab (Planken). Achtet darauf, dass euer Körper gerade und angespannt ist. Haltet diese Position für 30 Sekunden.
- ■ ■ Springt in Form von Bocksprüngen durch die ganze Reihe der Steine.
-  Fahrt 5 Runden im Slalom um die Betonhalbkugeln.



# NÖRDLICHER STADTBEZIRK

## Station 3 - Ein Lager voller Sportartikel

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Im Nord-Osten von Schwetzingen hat die Firma Decathlon neben einem großen Lager auch einen Shop eröffnet. Die Fassade des Gebäudes wurde mit einigen Sportarten und den zugehörigen Produkten verziert. Gegenüber des Mitarbeiterparkplatzes führt ein Kiesweg am Gebäude vorbei, hier sind Bergsteiger abgebildet. Wie heißt die zugehörige Marke?

**Bewegungsaufgabe:** Folgt dem Kiesweg weiter in Richtung des Rad-Fußwegs. Rechts neben dem Weg stehen in gleichmäßigen Abständen Laternen. Sucht euch eine als Startlinie.

■ □ □ Sprintet so schnell ihr könnt zur übernächsten Laterne, messt eure Zeit.

■ ■ □ Sprintet so schnell ihr könnt bis zur vierten Laterne, messt eure Zeit.

■ ■ ■ Sprintet so schnell ihr könnt bis zur sechsten Laterne, messt eure Zeit.



Fahrt einen Rollstuhlsprint bis zur vierten Laterne.

## Station 4 - Himmel und Hölle

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Für diese Station benötigt ihr Straßenmalkreide! „Im kleinen Feld“ am Rande des Wohngebiets am Leimbach liegt ein kleiner Skater-Park. Neben der freien Fläche gibt es hier auch eine Tischtennisplatte. Eine Sportart ist hier allerdings verboten, welche?

**Bewegungsaufgabe:** Malt das Sprungfeld auf den Boden und springt:

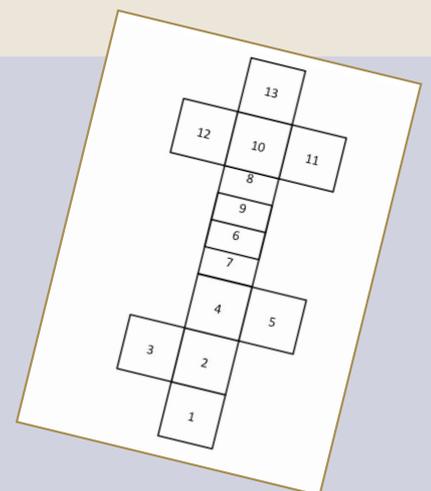
■ □ □ In jedes der Felder, bis ihr am Ende seid. Durchspringt das Feld 3x.

■ ■ □ In jedes der Felder, bis ihr am Ende seid. Durchspringt das Feld 3x vorwärts und 3x rückwärts.

■ ■ ■ Auf einem Bein vorwärts durch das Feld, dann rückwärts. Wiederholt dies mit dem anderen Bein.



Dreht 2 große Runden auf dem Skater-Park.





# NÖRDLICHER STADTBEZIRK

## Station 5 - Römische Wasserleitung

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Für diese Station benötigt ihr Straßenmalkreide! Der Architekt Nicolas de Pigage errichtete von 1779 bis 1780 die Römische Wasserleitung. Interessant ist, dass er sie in einem bereits verfallenden Zustand als Ruine erbauen ließ. In der Nähe der Wasserleitung befinden sich mehrere mit Namen gekennzeichnete Sträucher/Bäume und ein Insektenhaus. Wie heißt der Strauch vor dem Insektenhaus direkt neben der Bank?

**Bewegungsaufgabe:** Hier braucht ihr Straßenmalkreide. Malt mindestens zehn gleich große Felder hintereinander auf den asphaltierten Weg, sodass diese die Form einer Koordinationsleiter ergeben. Führt jede der verschiedenen Laufübungen zweimal durch:

- □ □ 1. Lauft durch die Koordinationsleiter und berührt jedes Feld einmal mit einem eurer Füße (ein Kontakt in jedem Feld)
- 2. Lauft durch die Koordinationsleiter und berührt jedes Feld einmal mit jedem eurer Füße (zwei Kontakte in jedem Feld)
- ■ □ 3. Macht in jedem Feld zwei Kontakte und zieht dabei die Knie soweit nach oben, wie ihr könnt
- 4. Macht in jedem Feld zwei Kontakte und zieht dabei die Ferse an
- ■ ■ 5. Macht in jedem Feld zwei Kontakte und lauft dabei seitlich mit Sidesteps durch die Koordinationsleiter. Laft beim zweiten Durchgang mit Blick auf die andere Seite durch die Koordinationsleiter



*Für diese Übung braucht ihr einen Ball*

Kreist den Ball 10 Runden um euren Oberkörper und 10 Runden um euren Kopf



# NÖRDLICHER STADTBEZIRK

## Station 6 - Platz der Freundschaft

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Am Platz der Freundschaft befindet sich eine Gedenkstätte für den Schriftsteller und Dichter Johann Peter Hebel sowie Informationstafeln zu den Partnerstädten Schwetzingens. Wohin weist das Schild auf der Tafel zur Partnerstadt „Karlshuld“?

### Bewegungsaufgabe:

- Balanciert über den Balancierbalken der auf dem Schulhof steht.
- Nutzt den Balancierbalken und macht Hockwenden darüber.
- Balanciert über das gesamte Balanciergerüst, das auf dem Schulhof steht.
-  Fahrt 3x vom Anfang bis zum Ende des Balanciergerüsts und wieder zurück.

## Station 7 - Sparkasse

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Im Hof der Sparkasse steht eine Skulptur, die von einem Künstler gefertigt wurde. Wie heißt der Künstler mit Nachnamen?

### Bewegungsaufgabe:

- Balanciert auf der Steinmauer, die das Beet umgibt. Wer sich traut, kann zudem von oben herunterspringen.
- Macht Wechselsprünge (Skippings) auf der Mauer. Jeder Fuß soll die Mauer 10x berühren.
- Macht 10 Liegestütze mit den Händen auf der Mauer.
-  Fahrt die 3x vom Eingang des Hinterhofs der Sparkasse bis zum Ende der Mauer und wieder zurück.



# ZENTRUM

## Station 8 - Behörde am Schloss

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Am Pigageplatz hat eine Behörde ihren Dienstsitz. Welche suchen wir?

### Bewegungsaufgabe:

- Lauft mit Skippings die Stufen 5 Runden hoch und wieder runter.
- Hüpf 2 Runden auf den Stufen die zur Tür führen hoch und wieder runter.
  1. Runde: Auf dem linken Bein nach oben und mit beiden Beine wieder nach unten.
  2. Runde: Auf dem rechten Bein nach oben und mit beiden Beinen wieder nach unten.
- Springt drei Runden mit Jumping-Squats (=Sprung-Kniebeugen) die Treppe hoch.
-  Fahrt mit dem Rollstuhl „das Haus vom Nicola(u)s“ auf dem freien Platz vor der Behörde nach. Konzentriert euch dabei keine Strecke doppelt zu fahren.

## Station 9 - Palais Hirsch

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

1748 ließ Kurfürst Carl Theodor am Schlossplatz ein Gebäude für den kurfürstlichen Berater und Pfarrer Franz Joseph Seedorf erbauen. Dieses Gebäude dient heute als Veranstaltungsraum und ist in Schwetzingen als Palais Hirsch bekannt. Früher wurde es jedoch noch anders genutzt und es trug einen anderen Namen, welchen?

### Bewegungsaufgabe:

- Springe 10x auf eine der Bänke und wieder herunter.
- Haltet euch für 30 Sekunden in der Unterarmliegstütz-Position. Eure Ellenbogen sollen auf der Bank liegen.
- Haltet euch für 30 Sekunden auf der Bank in der Seitstütz-Position. Wechselt anschließend die Seite.
-  Fahrt einen langen Slalom zwischen den Bäumen und den Bänken hindurch, startet an der Spargelfrau. Am anderen Ende findet ihr ein paar Fahrradständer, fahrt zum Schluss unter diesen durch.



# ZENTRUM

## Station 10 - Pro Optik

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Wer eine Brille oder Sonnenbrille benötigt, kann bei Pro Optik in der Fußgängerzone fündig werden. Euer Sehvermögen könnt ihr testen, indem ihr herausfindet, welche Farbe auf dem Plakat im Schaufenster in der passenden Farbe geschrieben ist. Sie ist euer Lösungswort.

### Bewegungsaufgabe:

- □ □ Macht 20 Hampelmänner.
- ■ □ Macht 20 Kniebeugen.
- ■ ■ Kurbelt an der Wassersäule, so fest ihr könnt.  
Schafft ihr es, dass der Wasser-Tornado von der Schraube bis nach oben reicht?



## Station 11 - Schwetzingener Zeitung

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Was findet man auf dem Schild der Schwetzingener Zeitung neben dem Shop noch?

### Bewegungsaufgabe: Hier braucht ihr eine Klopapierrolle.

- □ □ Die Rolle in die starke Hand oder auch in beide Hände nehmen und mit der Papierseite auf den Boden legen und dann versuchen, soweit es geht, zu Rollen...wie beim Kegeln oder Bowling...das Ganze am Besten auf einem glatten Boden.
- ■ □ Im Stehen die Rolle hochwerfen...dabei versuchen, so oft es geht, zu klatschen und danach wieder fangen...der Versuch zählt aber nur, wenn die Rolle wieder gefangen wird.
- ■ ■ Jeweils der gleiche Finger der rechten und linken Hand wird in das Loch der Rolle gesteckt, sodass in jedem Loch ein Finger steckt...und dann versuchen, die Rolle vorwärts und rückwärts zu bewegen...so ca. 3 bis 5 Runden vorwärts und danach gleich rückwärts...danach Finger wechseln, bis alle Finger dran waren.



# ZENTRUM

## Station 12 - Der alte Stall

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Inmitten des Stadtkerns hat der Turnverein Schwetzingen 1864 e.V. nicht nur seine Geschäftsstelle, sondern auch die alte Vereins-Turnhalle wurde im Corona-Jahr 2020 von Grund auf saniert. Zwar kommt ihr aktuell nicht hinein, aber auch von außen könnt ihr den neuen Namen der Halle entdecken. Dieser ist euer Lösungswort.

### Bewegungsaufgabe:



Joggt eine Runde um die Beete im Innenhof, für Rollstuhlfahrer: Dreht ebenfalls eine Runde um die Beete.



Joggt drei Runden um die Beete im Innenhof.



Auch in der Mitte des Hofes sind Beete zu finden, die ein Quadrat bilden. Hier ist Ausdauer gefragt, denn ihr müsst drei Runden um die Beete drehen. Ihr startet an der Ecke vor der Turnhalle und sprintet zum gegenüberliegenden Gebäude, die nächste Strecke joggt ihr dann ganz gemütlich, bevor die dritte Seite wieder gesprintet wird. Die vierte Seite wird wieder gejoggt und das Ganze beginnt von vorn.



# OSTSTADT

## Station 13 – Schwarzer Weg

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Am Ende der Treppen sind mehrere Fahnen aufgestellt. Auf 2 von diesen (weiße Fahnen) stehen 3 typische Merkmale von Schwetzingen. Welches Merkmal steht in der Mitte?

### Bewegungsaufgabe:

- Lauft 3x die oberste Treppe mit Skippings nach oben.
- Lauft 3x die gesamte Treppe mit Skippings nach oben.
- Sprintet vom Ende des Weges vor den Treppen bis zum Fuß der Treppenstufen und läuft diese anschließend mit Skippings nach oben.



Fahrt 3 Runden im Slalom um die Fahnenmasten die am Ende der Treppen stehen.

## Station 14 – Kirche St. Maria

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Eine von zwei katholischen Kirchen in Schwetzingen ist die von 1956 bis 1958 erbaute Kirche St. Maria. Der nicht an die Kirche angrenzende Glockenturm beherbergt 6 Bronzeglocken und misst eine Höhe von 35 Metern. Von welcher Abteilung des Krankenhauses Schwetzingen wurde die Motivbank gesponsert, die sich neben dem Turm befindet?

### Bewegungsaufgabe:

- Sprintet zwischen den beiden Fahnenmasten für 20 Sekunden hin und her. Wie viele Bahnen schafft ihr?
- Sprintet zwischen den beiden Fahnenmasten für 40 Sekunden hin und her. Wie viele Bahnen schafft ihr?
- Sprintet zwischen den beiden Fahnenmasten für 60 Sekunden hin und her. Wie viele Bahnen schafft ihr?



Umrundet mit dem Rollstuhl die beiden Fahnenmaste. Wie viele Runden schafft ihr in einer Minute?



# OSTSTADT

## Station 15 - An der Grenze zu Plankstadt

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Am Rande von Schwetzingen an der Grenze zu Plankstadt sind asphaltierte Wege angelegt, die über das Feld führen. Mit dem Auto oder Motorrad dürft ihr hier nicht fahren, welche Art von Verkehr ist auf einem dieser Wege erlaubt?

**Bewegungsaufgabe:** Für jedes höhere Level müssen die vorherigen Übungen ebenfalls absolviert werden. Lauft vom Anfang bis zum Ende des silbernen Geländers.

■   1. Im Hopselauf. - 2. Im Kniehebelauf.

■ ■  1. Mit Skippings. - 2. Mit Anfersen.

■ ■ ■ Im Sprunglauf.



Dreht eine Runde über den Weg bis zu eurem Ausgangspunkt, wie lange braucht ihr für die Runde?

## Station 16 - Bellamar

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Wasserrutschen, Sprungtürme, Whirlpools, eine Sauna, Schwimmerbecken, Tischtennisplatten, Fußballtore und ein Beachvolleyball-Feld: Das Hallen- und Freibad Bellamar bietet alles Nötige für einen perfekten Badetag. Im Schaufenster hängt ein Plakat, auf dem ihr das Lösungswort findet.

### Bewegungsaufgabe:

■   Lauft im Slalom durch die Reihe der Betonpoller. Sprintet anschließend zu eurem Startpunkt zurück. Absolviert insgesamt 3 Durchgänge.

■ ■  Stellt euch vor die Bank mit dem Betonfundament und macht 10 Hocksprünge auf die Bank. Springt mit einem Strecksprung wieder nach unten, wenn ihr oben auf dem Betonfundament steht.

■ ■ ■ Macht 10 Liegestütze, während eure Füße auf dem Betonfundament liegen.



Macht mit euren Armen Trocken-Schwimm-Bewegungen. Macht 10 Züge wie beim Brustschwimmen, 10 Züge wie beim Kraulen und zum Schluss 10 Züge wie beim Rückenschwimmen.



# SÜDSTADT

## Station 17 - Das Blaue Kunstwerk

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Der Künstler Stefan Pietryga schuf 1997 ein großes blaues Kunstwerk, das dem Bahnhofsgebäude gegenüber steht. Welchen Namen trägt es?

### Bewegungsaufgabe:

- Lauft dreimal eine 8 zwischen dem Fahnenmast und einem der beiden Bäume
  - Lauft 5x hin und zurück im Slalom zwischen den beiden Bäumen und dem Fahnenmast hindurch.
  - Stellt euch an den Fahnenmast zwischen die beiden Bäume. Lauft im Sidestep zu einem Baum und dann zurück zum Fahnenmast und zum anderen Baum. Berührt jeden der Bäume 10x.
-  Fahr einen Slalom rund um das Kunstwerk und die Bäume und Fahnenmasten, die dort in einer Reihe stehen.

## Station 18 - Parcours am Bahnhof

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Am Brunnen am Bahnhof sind zu Ehren des ehemaligen Großherzogs von Baden Friedrich I. und seiner Gemahlin der Großherzogin von Baden zwei Gedenktafeln angebracht. Wie lautet der Name der Großherzogin von Baden?

### Bewegungsaufgabe:

- Lauft dreimal über das Balanciergerüst und unter den Reckstangen hindurch.
  - Stützt euch dreimal durch das Balanciergerüst und seitlich an den Reckstangen vorbei.
  - Stützt euch fünfmal durch das Balanciergerüst und seitlich an den Reckstangen vorbei.
-  Rollstuhl-Limbo, versucht unter den Reckstangen hindurchzufahren (Achtung Kopf einziehen!), schafft ihr alle drei Höhen? Aufgabe zwei ist, euch einarmig um das Balanciergerüst (am Netz) herumzuziehen, einmal mit dem linken und einmal mit dem rechten Arm.



# SÜDSTADT

## Station 19 - Der alte Baum

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

83 Jahre lang stand in der Mitte des Jahnplatzes ein imposanter Baum. 2012 musste dieser jedoch aus Sicherheitsgründen gefällt werden, denn er verfügte über keinen festen Stand mehr und drohte umzukippen. 2014 spendete der TV Schwetzingen der Stadt anlässlich des 150-jährigen Jubiläums des Vereins einen neuen Baum, der denselben Namen wie der alte trägt. Wie heißt der Baum? Könnt ihr im Gegensatz zum alten Baum einen festen Stand wahren?

### Bewegungsaufgabe:

■   Stellt euch auf ein Bein und versucht dabei, nicht zu wackeln oder den Fuß abzusetzen. Wechselt danach das Standbein.

■ ■  Stellt euch auf ein Bein und schaut dabei zum Himmel. Versucht nicht zu wackeln oder den Fuß abzusetzen. Wechselt danach das Standbein.

■ ■ ■ Stellt euch auf ein Bein und schließt dabei eure Augen. Versucht nicht zu wackeln oder den Fuß abzusetzen. Wechselt danach das Standbein.



*Für diese Aufgabe braucht ihr einen Ball*

Legt den Ball vor euch auf den Boden, versucht ihn jetzt, mit gestreckten Armen zu greifen und gerade über euren Kopf zu halten, dann legt ihr ihn wieder ab. Wiederholt das 5x.

## Station 20 - Karl-Wörn-Haus

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Das Karl-Wörn-Haus wurde 1996 im ehemaligen Direktionsgebäude der Schwetzingen Konservenfabrik Max Bassermann eingerichtet und wird seitdem als Museum genutzt. Neben dem Haus steht eine kleine Skulptur. Wie heißt diese?

**Bewegungsaufgabe:** Lauft 3 Runden den Weg hinunter und springt bei jeder Runde die Treppe...

■   ...mit 6 Sprüngen nach oben (jede Stufe ein Sprung)

■ ■  ...mit 3 Sprüngen nach oben (2 Stufen mit einem Sprung)

■ ■ ■ ...mit 2 Sprüngen nach oben (3 Stufen mit einem Sprung)



Fahrt den Hügel vorwärts hinunter und rückwärts wieder nach oben. Wiederholt das dreimal.



# SCHÄLZIG

## Station 21 - Spielplatz am Kindergarten

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Neben dem Kindergarten Arche Noah im Schälzig befindet sich ein Spielplatz. Dieser ist nicht den ganzen Tag geöffnet. Um wie viel Uhr öffnet er?

### Bewegungsaufgabe:

- Springt 10x auf die Mauer, die den Baum in der Mitte des Spielplatzes umgibt.
- ■  Springt 10x auf die Mauer, die den Baum in der Mitte des Spielplatzes umgibt. Springt jedes Mal mit einem Strecksprung wieder nach unten.
- ■ ■ Macht zweimal 10 breite Liegestütze, indem ihr eure Hände auf der Mauer abstützt.



*Für diese Aufgabe braucht ihr einen Ball und Kreide.*

Zeichnet einen Kreis mit einem Durchmesser von etwa 50 cm an die Mauer. Nun stellt euch mit etwa 3 Metern Entfernung vor die Mauer und versucht, den Kreis mit eurem Ball 10x zu treffen.

## Station 22 - Jetzt geht's rund

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Im Hohen Weg steht ein kleiner Kreisel mit einem Baum in der Mitte. Ganz in der Nähe findet sich folgendes Schild. Welches Wort fehlt auf dem Bild?

### Bewegungsaufgabe:

- Große oder kleine Kurve, was ist schneller? Nehmt euch einen Helfer mit und messt die Zeit, die ihr für eine Runde um den Kreisel braucht.
- ■  Eure Sprungkraft ist gefragt, springt mit Standsprüngen eine Runde um den Kreisel, zählt dabei eure Sprünge. Wer schafft wohl die kleinste Zahl?
- ■ ■ Wir machen Liegestütz, aber rückwärts. Stellt euch so gegen das Beet um den Kreisel, dass ihr den Baum im Rücken habt und stützt euch mit den Händen auf der Einfassung des Beets ab. So macht ihr 15 „Rückwärts-Liegestütz“.





# SCHÄLZIG

## Station 23 - Bandkeramiker

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Ab der ersten Hälfte des 6. Jahrhunderts siedelten die fränkischen Merowinger, aus Frankreich kommend, auch in Schwetzingen. Zwischen Lindenweg und Maschinenweg, nördlich des Schlossgartens, wurden bei Ausgrabungen zwischen 1777 und dem Ende der 1980er Jahre etwa 70 Gräber des 6. und 7. Jahrhunderts entdeckt. Am Rand des Schälzigs erinnern eine Infotafel und eine Motivbank an die Bandkeramiker. Welche Farbe hat diese Bank?

### Bewegungsaufgabe:

■ □ □ Hinter der Infotafel geht der Weg den Wall hinauf. Wie viele Schritte braucht ihr von ganz unten bis nach ganz oben?

■ ■ □ Sprintet so schnell ihr könnt den Wall hoch, geht wieder langsam runter und sprintet ein zweites Mal den Anstieg.

■ ■ ■ Versucht mit so wenig Froschsprüngen (beidbeiniger Absprung) wie möglich von unten bis nach oben, den Weg zu nehmen.



*Für diese Übung benötigt ihr mehrere kleine Bälle (z.B. Tennisbälle), Murmeln oder Boccia-Kugeln.*

Stellt euch mit 2 Metern Abstand vor das Denkmal der Bandkeramiker. Alternativ könnt ihr auch einen eurer Bälle bzw. eine eurer Kugeln 2 Meter vor euch auf den Boden legen. Versucht nun, mit 10 Würfeln wie beim Boccia eure Kugel(n) so zu werfen, dass sie so nah wie möglich an eurem Ziel (Denkmal bzw. andere Kugel) liegenbleiben.

## Station 24 - Bolzplatz

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Für diese Station benötigt ihr einen Ball! Der Bolzplatz im Schälzig wird von vielen Kindern und Jugendlichen aus Schwetzingen in ihrer Freizeit genutzt und ist bei gutem Wetter fast immer besetzt. Wer hier Sport macht, darf allerdings nicht auf den Drahtzäunen und Toren herumklettern. Wer verbietet das?

### Bewegungsaufgabe:

■ □ □ Werft einen Korb.

■ ■ □ Werft 2 Körbe in Folge.

■ ■ ■ Werft 3 Körbe in Folge.



Natürlich geht das auch aus dem Rollstuhl.



## Station 25 - die roten Pfosten

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Im vergangenen Jahr hat der TV auf seinem Gelände am Wald ein neues Sportgerät errichtet. Sucht es und zählt die roten Säulen, mit denen es im Boden verankert ist. Das Lösungswort ist die gesuchte Zahl (ausgeschrieben in Buchstaben).

### Bewegungsaufgabe:

- Springt wie ein Känguru (mit beiden Beinen) von grüner Fliese zu Fliese und umrundet damit einmal die Anlage.
- ■  Wie oft schafft ihr es von einer zur anderen Seite an der Leiter zu hangeln?
- ■ ■ Hänge dich mit gestreckten Armen an die Leiter und versuche, die Beine in die Waagrechte zu bringen.



*Für diese Aufgabe braucht ihr einen Tennisball:*

Stellt euch mit dem Rollstuhl in den eingezeichneten Kreis vor dem Basketballkorb. Versucht jetzt, mit dem Tennisball das schwarze Feld auf dem Brett zu treffen. Wenn ihr das geschafft habt, fahrt rückwärts und versucht, mit so viel Abstand wie möglich das Brett zu treffen.



# STERNALLEE WALD

## Station 26 - das kurfürstliche Jagdrevier

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Im Wald, der an den TV-Sportplatz grenzt, befindet sich eine rot-weiße Schranke. Zudem steht in der Nähe ein Wegweiser aus Holz mit der Zahl „7“ auf dem Pfosten. Was steht auf diesem Wegweiser?

**Bewegungsaufgabe:** Zum Aufwärmen gibt es ein paar Dehnübungen, für jedes höhere Level müssen natürlich vorab die anderen Übungen absolviert werden.



1. Stellt eure Beine hüftbreit auseinander und versucht, mit gestreckten Beinen mit euren Fingern eure Fußspitzen zu erreichen.

2. Haltet einen Arm mit dem anderen am Ellenbogen fest. Nun zieht den Arm zu eurem Oberkörper und drückt dagegen. Ihr solltet ein leichtes Ziehen im Oberarm spüren. Führt die Übung für beide Seiten durch.



Stellt euch auf ein Bein und fasst das andere Bein am Fußgelenk. Nun zieht dieses nach hinten, sodass ihr ein leichtes Ziehen in der Oberschenkelvorderseite spürt. Führt die Übung für beide Seiten durch.



Wer es schafft, kann noch eine weitere Übung durchführen. Stellt euch vor die Schranke und legt ein Bein gestreckt auf diese. Ihr solltet ein leichtes Ziehen in der Kniekehle spüren.



*Für diese Aufgabe braucht ihr ein Seil, ein Tuch oder einen Schal:*

Haltet das Seil mit beiden Händen über euren Kopf. Nun zieht, so fest ihr könnt, gleichzeitig an beiden Seiten (ohne das Seil, Tuch oder den Schal zu zerreißen). Haltet das für 30 Sekunden.



# STERNALLEE WALD

## Station 27 - „Alla hopp“!

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Am 8. Mai 2015 wurde die „Alla hopp“-Anlage in Schwetzingen eröffnet. Sie bietet zahlreiche tolle Möglichkeiten, sich auszutoben, jedoch ist sie leider zurzeit aufgrund von Corona geschlossen. Doch das bedeutet nicht, dass man hier nicht trotzdem sportlich aktiv werden kann! In der Nähe des Eingangs findet ihr eine Informationstafel zum umliegenden Schwetzingener Waldgebiet. Welche Pflanze ist hier neben dem Winterlieb noch heimisch?

### Bewegungsaufgabe:

- Lauft im Entengang unter den Fahrradständern durch.
- ■  Stellt euch neben einen der Fahrradständer und geht mit dem Kopf unter diesem hindurch auf die andere Seite. Dann richtet euch wieder auf und macht das gleiche wieder in die andere Richtung (10x hin und her).
- ■ ■ Stellt euch neben einen der Fahrradständer und macht Hüdenschritte über diesen. Zieht dabei erst das dem Fahrradständer nähere Bein vorne über den Fahrradständer, dann das zweite. Dabei macht ihr eine leichte Seitwärtsbewegung.
-  Fahrt 3 Runden um die Reihe der Fahrradständer. Falls möglich, könnt ihr auch im Slalom 3 Runden durch sie durchfahren.



# STERNALLEE WALD

## Station 28 - Trimm-Dich-FIT

Erreichte Punkte: \_\_\_\_\_

### Rätselaufgabe:

Der Schwetzingen Wald bietet viele Möglichkeiten, um sich fit zu halten. Wer nicht einfach nur im Wald joggen möchte kann zudem den Trimm-Dich-Pfad nutzen. Läuft man auf den vorgegebenen Wegen, findet man nacheinander verschiedene Sportgeräte und eine Beschilderung, die festlegt, welche Übungen an diesen durchgeführt werden sollen. Eine Station besteht aus 3 Klimmzugstangen. Welche Farbe hat die Kappe auf dem äußersten (niedrigsten) Pfeiler?

### Bewegungsaufgabe:

- □ □ Stütz euch an der niedrigsten der Stangen nach oben und versucht, euch im Stütz an der Stange zu halten, zählt dabei bis 20.
- ■ □ Häng dich mit ausgestreckten Armen an das Reck und versuche, so lange wie möglich hängen zu bleiben.
- ■ ■ Macht an der mittleren oder an der höchsten Stange 2x jeweils 3 Klimmzüge. Das Kinn sollte bei jedem Zug über der Stange sein.



*Für diese Aufgabe braucht ihr einen Tennisball:*

Lasst den Tennisball um euren Oberkörper kreisen und übergebt ihn dabei hinter dem Rücken, versucht euren Oberkörper soweit wie möglich nach links und rechts mitzudrehen. Versucht als Zweites, den Ball unter euren Beinen hindurch und anschließend über Kreuz hinter dem Rücken kreisen zu lassen (eine angedeutete Acht).