

# Verkehrte Welt

Zieh deine Schuhe aus und verkehrt herum wieder an (linker Schuh am rechten Fuß und rechter Schuh am linken Fuß).  
Nun kreuze deine Beine, sodass deine Schuhe wieder richtig herum sind.  
So läufst du nun Slalom durch die Wasserflaschen und wieder zurück.  
Hast du es geschafft, darfst du diese Station auf deiner Laufkarte abhaken!



# Durch die Wand

Zwei Personen halten eine aufgeschlagene Zeitung auf Brusthöhe fest.  
Versuche nun so schnell wie möglich durch die Zeitung zu rennen, sodass sie zerreißt und du auf die andere Seite gelangst!  
Hast du es geschafft, darfst du diese Station auf deiner Laufkarte abhaken!



# Alles dreht sich

Drehe dich für 10 Sekunden so schnell du kannst auf einer Stelle im Kreis.  
Versuche jetzt zur Markierung zu laufen und dort abzuklatschen.  
Dann läufst du so schnell es geht zurück.  
Hast du es geschafft, darfst du diese Station auf deiner Laufkarte abhaken!



# Stahlharte Muskeln

Variante 1: Hänge dich mit deinen Händen an eine Stange, sodass du den Boden nicht mehr mit den Füßen berühren kannst.  
Wie lange schaffst du es dich festzuhalten?  
Zähle die Sekunden und schreibe sie auf deine Laufkarte!

Variante 2: Halte mit ausgestreckten Armen eine große gefüllte Wasserflasche fest. Wie lange schaffst du es die Arme ausgestreckt zu lassen?  
Zähle die Sekunden und schreibe sie auf deine Laufkarte!



# Limbo

Versuche unter einem Seil/Stab/Besenstiel hindurch zu kommen ohne es/ihn zu berühren!

Nach jeder erfolgreichen Runde wird das Seil / der Stab/Besenstiel etwas niedriger gehalten. Wie klein kannst du dich machen, sodass du auch unter einer sehr niedrigen Höhe durchkommst?

Hast du es geschafft, darfst du diese Station auf deiner Laufkarte abhaken!



# Faultier

Kannst du dich so langsam wie ein Faultier bewegen?

Versuche so langsam wie möglich den Ball aus dem einen Behälter in den anderen zu transportieren.

Zähle die Sekunden und schreibe sie auf deine Laufkarte!



# Körper-Buchstabieren

Forme mit deinem Körper die Buchstaben deines Vornamens. Falls du noch nicht schreiben kannst, versuche folgende Tiere nachzumachen: Affe, Krokodil, Pinguin, Schlange, Tiger.

Hast du es geschafft, darfst du diese Station auf deiner Laufkarte abhaken!



# Schatztransport

Du hast auf einer Insel einen großen Goldschatz gefunden. Klemme dir den Schatz zwischen die Beine und überwinde die hohe See. Doch aufgepasst! Das Meer ist sehr unruhig und schlägt hohe Wellen, du musst also gut auf deinen Schatz Acht geben!

An Land findest du eine Schatzkiste, in die du deinen Schatz fallen lassen musst, ohne ihn mit den Händen zu berühren.

Hast du es geschafft, darfst du diese Station auf deiner Laufkarte abhaken!



# Das sinkende Schiff

Dein Schiff droht zu kentern! Damit du es noch an das andere Ufer schaffst, darfst du nur mit exakt den Körperteilen den Boden berühren, wie es an den Zwischenstationen beschrieben steht!  
Hast du es trocken an das andere Ufer geschafft, darfst du diese Station auf deiner Laufkarte abhaken!



# Das sinkende Schiff

**1:** Es müssen **1 Fuß** und **1 Hand** den Boden berühren.



# Das sinkende Schiff

**2:** Es müssen **2 Füße** und **1 Unterarm** den Boden berühren.



# Das sinkende Schiff

**3:** Es müssen **2 Unterschenkel** und **2 Ellenbogen** den Boden berühren.



# Das sinkende Schiff

4: Es müssen **1 Fuß, 1 Unterschenkel und 1 Hand** den Boden berühren.



# Das sinkende Schiff

5: Nur der **Po** darf den Boden berühren.



# Das sinkende Schiff

6: Es müssen **2 Füße, die Schultern, 2 Arme und der Kopf** den Boden berühren.



# Das sinkende Schiff

**Geschafft - Du hast das Ufer trocken erreicht, super!  
Du darfst diese Station nun auf deiner Laufkarte abhaken!**



# Turmbau

Baue einen Turm (z.B. aus Bauklötzen oder Kissen) nur mit deinen Füßen, die Hände müssen hinter dem Rücken verschränkt werden. Der Turm muss mindestens 5 Sekunden stehen bleiben! Wie hoch schaffst du es den Turm zu bauen, ohne dass er direkt umstürzt?

Hast du es geschafft, darfst du diese Station auf deiner Laufkarte abhaken!



# Das VERRÜCKTE Sportabzeichen



Name \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_

## Bewegungsstationen

Erfolgreich absolviert

- |             |                      |                       |
|-------------|----------------------|-----------------------|
| 1. Station  | Verkehrte Welt       | <input type="radio"/> |
| 2. Station  | Durch die Wand       | <input type="radio"/> |
| 3. Station  | Alles dreht sich     | <input type="radio"/> |
| 4. Station  | Stahlharte Muskeln   | <input type="radio"/> |
| 5. Station  | Limbo                | <input type="radio"/> |
| 6. Station  | Faultier             | <input type="radio"/> |
| 7. Station  | Körper-Buchstabieren | <input type="radio"/> |
| 8. Station  | Schatztransport      | <input type="radio"/> |
| 9. Station  | Das sinkende Schiff  | <input type="radio"/> |
| 10. Station | Turmbau              | <input type="radio"/> |