

Familien – Trimmt euch Pfad

Die Stationen dienen als Beispiele. In diesem Fall wird je Familie ein Springseil / Tau benötigt. Der Wechsel nur nächsten Station kann durch eine Bewegungsaufgabe ergänzt werden.

Station 1 – Warm-up

Material: ---

Aufgabe: Um zunächst den Kreislauf anzukurbeln, laufen alle Familienmitglieder um eine vorab abgesteckte Strecke (z.B. eine Runde um den Sportplatz)

Station 2

Material: Seil

Aufgabe: Alle Familienmitglieder halten sich mit beiden Händen am Seil fest und strecken die Arme nach vorne aus. Auf Kommando eines Familienmitglieds beugen sich alle nach vorne über und berühren mit dem Seil die Zehenspitzen. Nach dem aufrichten erfolgt eine Rumpfbeuge rückwärts.

Zum Stationswechsel halten sich alle mit einer Hand am Sprungseil fest und hüpfen mit geschlossenen Beinen zur nächsten Station.

Station 3

Material: Seil, ggf. Gymnastikstab auf Holz

Aufgabe: Die Eltern spannen das Seil straff (Die Höhe sollte je nach Größe nach Kind variieren). Bei größeren Kindern kann zusätzlich ein Gymnastikstab aus Holz genutzt werden. Das Kind hängt in den freien Zwischenraum, hebt und senkt die Beine oder versucht einen Klimmzug.

Die Familie joggt mit dem Seil in Hochhalte zur nächsten Station.

Station 4

Material: Springseil

Aufgabe: Die Familie stellt sich der Größe nach hintereinander auf. Die hinterste und größte Person schwingt das Seil zum Seilspringen und alle Familienmitglieder versuchen über das Seil zu springen.

Alternativ: Eine leichtere Variante ist es, wenn zunächst ein Elternteil mit einem Kind springt.

Die Familie wechselt mit Hasenhüpfen die Station, während sich alle mit beiden Händen am Seil festhalten.

Station 4

Material: zwei aneinandergedundene Seile, Tennisring

Aufgabe: Der Tennisring wird an einem Seilende befestigt. Die Familienmitglieder bilden einen großen Kreis, ein Familienmitglied stellt sich in die Mitte des Kreises und hält das andere Seilende in der Hand. Er beginnt sich mit dem Seil zu drehen, die anderen Familienmitglieder versuchen über das Seilende mit Tennisring zu springen. Schnelligkeit und Höhe können hierbei variieren.

Für den Stationswechsel wird eine kleine Slalomstrecke aufgestellt. Die Familienmitglieder halten sich mit einer Hand am Tau fest und laufen hintereinander durch das Slalom.

Familien – Trimmt euch Pfad

Station 6

Material:

Pro Familienmitglied ein Springseil

Aufgabe:

Das Seil wird mit beiden Händen fest und vor den Körper gehalten. Nun wird vorwärts und rückwärts über das Seil gestiegen.

Nach einigen Versuchen über das Seil steigen und ohne loslassen versuchen hinter dem Rücken in die Hochhalte zu führen.

Beim Stationswechsel halten die Eltern das Tau straff über die Schultern gespannt. Die Kinder laufen in Form einer 8 um die Eltern herum, bis die nächste Station erreicht ist.

Station 7

Material:

Tau

Aufgabe:

Die Familie sind in zwei Gruppen unterteilt, die sich gegenseitig im Tauziehen messen. Gruppierungen können sein:

- Kinder gegen Eltern
- Kinder gegen Elternteil
- Weiblich gegen Männlich
- ältestes und jüngstes Familienmitglied gegen die anderen
- ...

Das Seil wird zum Stationswechsel zwischen den Beinen gehalten.

Station 8

Material:

Pro Familienmitglied ein Springseil

Aufgabe:

Im Gelände wird eine kleine Fläche Fangstrecke abgesteckt. Jedes Familienmitglied erhält ein Seil und darf dieses am Rücken im Hosenbund befestigen. Die Familienmitglieder versuchen nun gegenseitig an die Seile der anderen zu kommen. Kann ein Seil gefangen werden, darf dies ebenfalls am Hosenbund befestigt werden.

Das Seil wird um alle Familienmitglieder gelegt. In Toppelschritten geht's so zur nächsten Station.

Station 9

Material:

mehrere Seile

Aufgabe:

Mit den Seilen wird eine Balancierstrecke gelegt. Die Familie absolviert die Strecke, indem sie auf unterschiedliche Arten über das Seil balanciert.

Person 1 – vorwärts

Person 2 – rückwärts

Person 3 – auf allen Vieren

etc.