

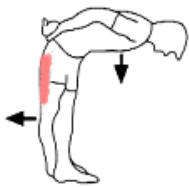



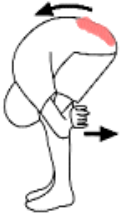
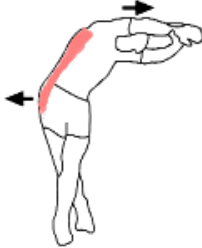




# SCHILD FÜR ZIRKUSSTATIONEN-RALLYE – BITTE HÄNGEN LASSEN



## Station 1 – Dehnen

Dehne 10 wichtige Muskeln (jeweils links und rechts, wenn möglich, und jeweils auf 10 zählen)! Ihr könnt die Übungen von den Bildchen unten nehmen oder eigene!

<p>1 Hintere Unterschenkelmuskulatur</p>  <p>↙ Ferse auf den Boden drücken ↖ Körper gleichmäßig nach vorne neigen</p>	<p>2 Vordere Oberschenkelmuskulatur</p>  <p>↗ Fuß gegen Gesäß ziehen ↖ Becken vorschieben</p>	<p>3 Hintere Oberschenkelmuskulatur</p>  <p>↖ Knie strecken ↓ Oberkörper nach vorne neigen</p>	<p>4 Vordere Hüftmuskulatur</p>  <p>↖ Hüfte nach vorne abwärts drücken</p>	<p>5 Hintere Hüftmuskulatur</p>  <p>↖ Oberkörper nach vorne neigen</p>
<p>6 Innere Hüftmuskulatur</p>  <p>↙ Becken schräg nach unten schieben</p>	<p>7 Rückenmuskulatur</p>  <p>→ Knie strecken ↖ Rundrücken verstärken</p>	<p>8 Seitliche Rumpfmuskulatur</p>  <p>↖ Hüfte seitwärts schieben → Rumpf zur Gegenseite ziehen</p>	<p>9 Brustmuskulatur</p>  <p>↓ Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorne ↖ Schulter nach vorne verlagern</p>	<p>10 Schultergürtelmuskulatur</p>  <p>↖ Kopf zur Gegenseite neigen ↙ Arm nach unten ziehen</p>

## SCHILD FÜR ZIRKUSSTATIONEN-RALLYE – BITTE HÄNGEN LASSEN



### Station 2 – Kräftigung

#### 1. Liegestütz – wenn Ihr zu zweit seid mit Abklatschen



#### 2. Sit ups – wenn ihr zu zweit seid mit Ball übergeben



#### 3. Hüpfen – wenn Ihr zu zweit seid über Beine des/ der anderen – innen/ außen



## SCHILD FÜR ZIRKUSSTATIONEN-RALLYE – BITTE HÄNGEN LASSEN



### Station 3 – Jonglieren

1. Jongliere mehrere Gegenstände alleine oder mit jemandem „Zwilling“, d.h. eine/r übernimmt eine Hand, eine/r die andere (falls Ihr zu zweit oder mehr unterwegs seid)

EINFACH - Mit Tüchern

SCHWIERIGER - Mit Bällen

2. Jongliere folgendes:

EINFACH

Wirf die Bälle in folgendem Muster

Offene Hand

Rückhand



Brunnen



Offene Hand

Und wiederhole das Muster 10x

SCHWIERIGER

Je nachdem mit wieviel Bällen Du jonglieren kannst, laufe mit 3 oder 4 Bällen jonglierend eine längere Strecke ohne dabei mit dem Jonglieren aufzuhören

## SCHILD FÜR ZIRKUSSTATIONEN-RALLYE – BITTE HÄNGEN LASSEN



### Station 4 – Balance

Suche einen Stock oder langen Gegenstand und versuche ihn auf Deiner Hand zu balancieren.

Schaue dabei genau auf die obere Spitze des Stockes/ Stabes und versuche Deine Hand immer direkt unter der Stockspitze zu lassen. Dafür musst Du KLEINE Ausgleichsbewegungen machen. Zu große Bewegungen lassen den Stab in die andere Richtung kippen. Probier mal aus wie viele Sekunden Du einen Stock/ Stab balancieren kannst.





## SCHILD FÜR ZIRKUSSTATIONEN-RALLYE – BITTE HÄNGEN LASSEN



### Station 5 - Akrobatik

Mache 3 akrobatische Figuren, z.B. eine Brücke, eine Standwaage, einen Kopfstand (oder Spagat, Handstand, Rad oder ...)! Falls Ihr mit Geschwistern unterwegs seid, dürft Ihr auch gern Partnerakrobatik-Figuren machen wie Stuhl, Galionsfigur und Fahne!

## SCHILD FÜR ZIRKUSSTATIONEN-RALLYE – BITTE HÄNGEN LASSEN



### Station 6 – Balance 2

Lege eine Klorolle auf einen Fuß und versuche den Fuß zu heben  
(Steigerung: dabei hüpfen)



Lege eine Klorolle auf Deinen Kopf und beginne damit eine längere Strecke zu laufen



Stelle Dich mit einem Fuß auf eine Klorolle (Steigerung: und mache eine Standwaage)



## SCHILD FÜR ZIRKUSSTATIONEN-RALLYE – BITTE HÄNGEN LASSEN



### Station 7 – Zielwerfen

1. Such Dir ein Ziel, z.B. 2 Astgabeln, zwischen denen Du durchwerfen möchtest, oder einen Korb, in den Du treffen möchtest, oder möglichst nah an einen bestimmten Stein oder ...!
2. Versuche das Ziel möglichst exakt zu treffen!
3. Spiel entweder 10 mal und versuch Dich jedes mal selbst zu übertreffen oder spiel es mit jemandem, mit dem Du die Stationen machst, um die Wette.

## SCHILD FÜR ZIRKUSSTATIONEN-RALLYE – BITTE HÄNGEN LASSEN



### Station 8 – Fantasie – Pyramide

Bau aus Material, das Du findest eine Fantasie-Pyramide, z.B. aus Blättern, Steinen, Ästen oder aus Schuhen, Mützen, Sonnencreme oder ...

Wenn Du Deine Pyramide dann etwas bewundert hast, solltest Du wieder alle Sachen an ihren alten Ort zurück setzen, also die Mütze an die Füße, die Schuhe auf dem Kopf oder wie war das vorher noch mal? 😊

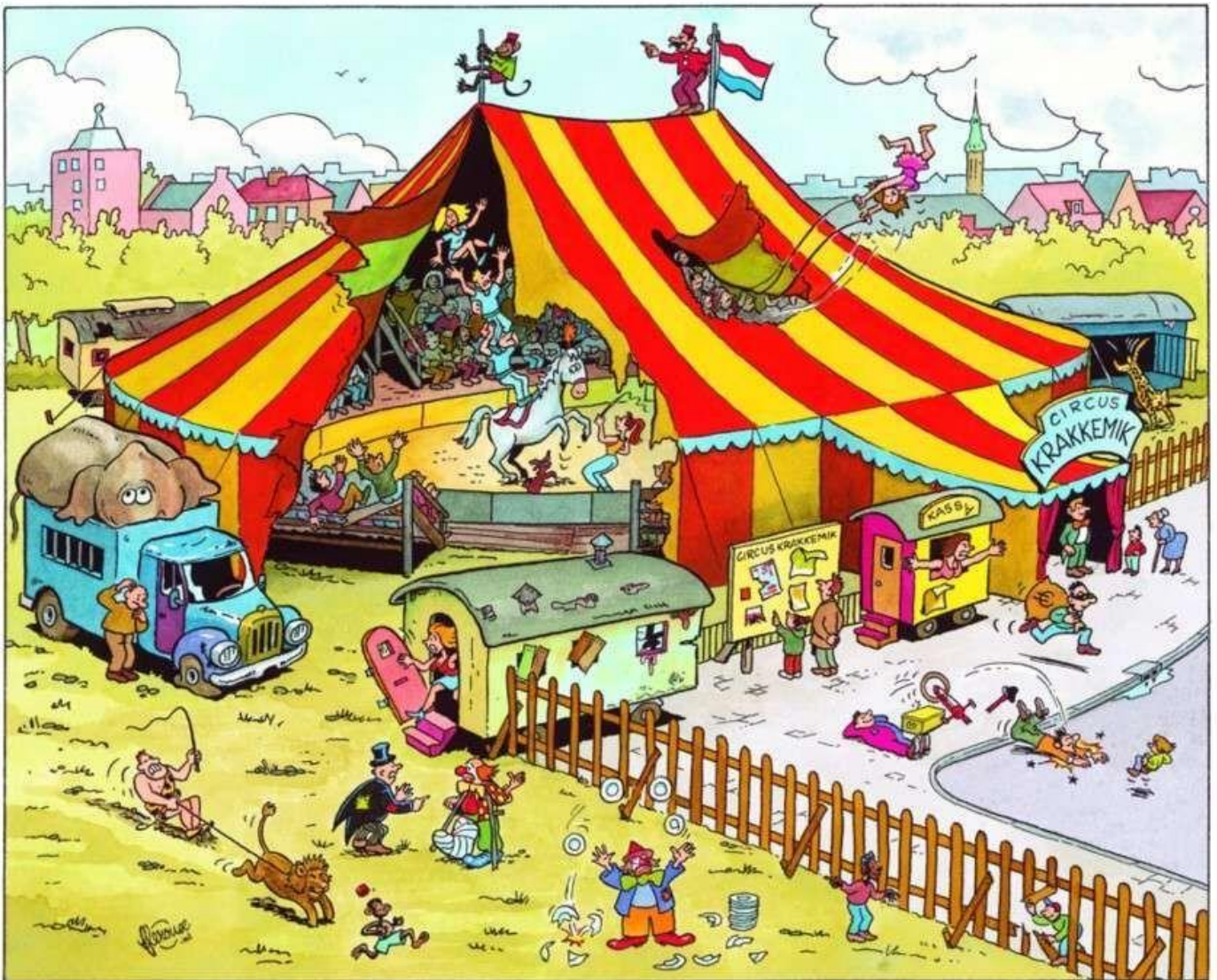


# SCHILD FÜR ZIRKUSSTATIONEN-RALLYE – BITTE HÄNGEN LASSEN



## Station 9 – Wimmelbild Zirkus

Was geht in diesem Zirkus schief? Finde 10 Stellen, an denen es nicht so läuft wie es sich der Zirkus wahrscheinlich gewünscht hätte!



## SCHILD FÜR ZIRKUSSTATIONEN-RALLYE – BITTE HÄNGEN LASSEN



### Station 10 - Eigener Zirkus-Trick

Mache hier oder nachher zuhause einen Zirkustrick Deiner Wahl (mit Bällen, Einrad, Diabolo oder was auch immer), mache ein Foto davon und schicke es Deinen (Zirkus-) TrainerInnen.

Der macht daraus eine lustige Corona-Zirkus-Trick-Sammlung und schickt Euch das Endergebnis!