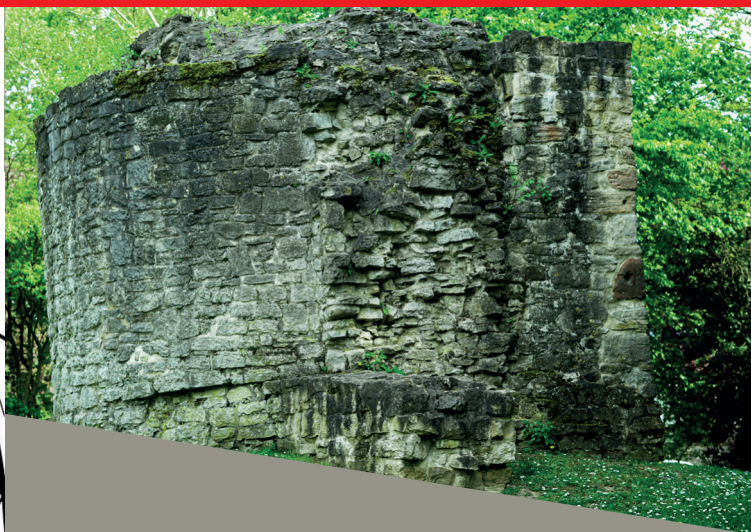


Zum Ausmalen



Einbecker Familienparcours

Der Einbecker Familienparcours führt durch die Stadt Einbeck und ist für die ganze Familie gedacht. Er verbindet bewegungspädagogische und wahrnehmungsbezogene Elemente miteinander und bedient nicht zuletzt stadtgeschichtliche Aspekte. Jede Station bietet eine Aktivität aus der Bewegungspädagogik (B) und eine Anregung aus der Erlebnispädagogik (E). Viel Freude beim Absolvieren des Parcours und beim Entdecken der Stadt.

Lösungen:

1: 8,7 m 2: Pulverdampf 3: Heinrich Diek

Willkommen bei unserem Familienparcours




Unsere Route

1 **Bäckerwall**




Startpunkt des Familienparcours

2 **Treppe Bäckerwall**




B: 3 Runden um den Teich laufen
E: Was sehe ich alles ?
(Wahrnehmung 1 min lang)

3 **Krähengraben**




B: Ganzkörper Dehnen
E: Was höre ich alles ? (1 min lang)

4 **Dielturm Vorderseite**



B: Liegestütze (so viele wie gehen)
E: Quizrunde
Fragen befinden sich auf der Kartenseite.

5 **Denk- und Mahnmal des Krieges**




B: Hampelmänner (3 x 12 mal)
E: Ochs am Berg (Spiel)

6 **Pause**




7 **Bürgermeisterwall**



B: Sprint von einer Person zur anderen Person
E: Himmel und Hölle

8 **Stukenbrock Denkmal**




B: Kniebeugen (3 x 12 mal)
E: 5 Gegenstände des Denkmals benennen

9 **Stiftsgarten**




B: Geräte nutzen
E: Austoben
(Tischtennis, Basketball, etc.)

10 **Knochenturm**



B: Burpees (3 x 12 mal)
E: Fuchs und Reh

11 **Spielplatz Bäckerwall**

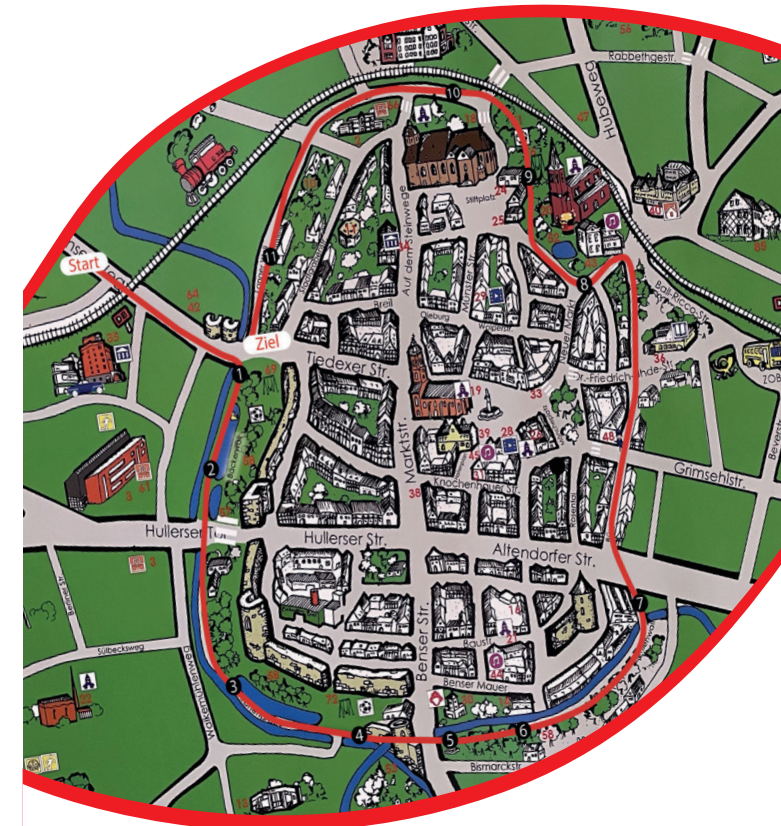


Die Tour auf sich wirken lassen

Legende

B = Bewegungspädagogik
E = Erlebnispädagogik

Unsere Laufstrecken



Fragen zum „Dielturm Vorderseiten“ Quiz

1. Wie hoch war die Stadtmauer?
2. Wofür ist das Abzugsloch in der Gewölbedecke des „Dielturms“?
3. Auf wen geht der Name des „Dielturms“ zurück ?

Ochs am Berg

Ein Kind wird als „Ochs“ ausgewählt und stellt sich mit dem Gesicht zu den anderen Kindern abgewandt am „Berg“ auf, beispielsweise vor einer Wand.

Die übrigen Kinder stellen sich in einer Reihe etwa 20 bis 30 Meter vom Ochs entfernt auf.

Der Ochs ruft: „Eins - zwei - drei - Ochs am Berg.“

Während er bis drei oder vier zählt, dürfen sich die Kinder schrittweise auf den Berg zu bewegen.

Beim Wort „Berg“ dreht sich der Ochs um, und alle Kinder müssen wie versteinert in ihrer Bewegung verharren.

Erwischt der Ochs ein Kind in Bewegung, muss es zurück zum Startpunkt.

Dreht sich der Ochs jedoch wieder um, bevor das erwischte Kind am Startpunkt angekommen ist, darf es von seinem aktuellen Standpunkt aus starten.

Das Spiel geht weiter, bis ein Kind erfolgreich den Berg erreicht.

Der Gewinner wird der neue Ochs, und das Spiel beginnt von vorne.

Burpees

Nimm einen hüftbreiten Stand ein und gehe tief in die Hocke.

Stoße dich dann mit den Händen vor den Füßen auf dem Boden ab.

Springe in einen Liegestütz und mache einen Push Up.

Die Hände sind dabei schulterbreit auseinander.

Hüpfe mit den Füßen wieder nach vorn, damit du erneut in der Hocke landest.

Beende den klassischen Burpee mit einem kerzengeraden Streck sprung nach oben.



Erklärung zu:
Ochs am Berg
Himmel und Hölle
Fuchs und Reh
Burpees

Himmel u. Hölle

Wurf des Steins:

Werfe den Stein auf das ausgewählte Feld (Felder 1 bis 9).

Der Stein darf nicht außerhalb oder auf der Linie des Feldes landen.

Hüpfen:

Trifft der Stein das entsprechende Feld, beginne zu hüpfen. Überspringe das Feld mit dem Wurfstein. Betrete Feld 4 und 5 mit beiden Beinen. Lande auf einem Bein in Feld 6.

Weitere Hüpf Schritte:

Betrete Feld 7 und 8 mit beiden Beinen.

Absolviere das letzte Feld 9 (oft „Himmel“ genannt) wieder auf beiden Beinen.

Vollführe eine halbe Drehung.

Rückkehr zum Anfang:

Land beidbeinig auf Feld 9 nach der Drehung.

Gehe hüpfend zurück zum Anfang. Sammle den Wurfstein im Feld vor diesem auf.

Fehlervermeidung:

Achte darauf, dass der Wurfstein nicht außerhalb oder auf der Linie des gewählten Feldes landet. Vermeide Fehler beim Hüpfen, z.B., indem du nicht auf die Umrandung trittst, keinen Sprung vergisst, den Stein beim Rücklauf nicht vergisst oder das Gleichgewicht hältst, um unerlaubte Bodenberührungen zu vermeiden.

Himmel u. Hölle

Runden und Gewinn:

Das Spiel kann in Runden eingeteilt sein.

In jeder Runde muss der Stein ein Feld weiter geworfen werden. Der erste Spieler, der korrekt bis zum letzten Feld gelangt und dort richtig gesprungen ist, gewinnt die Runde.

Fehlerkonsequenzen:

Bei einem Fehler geht der nächste Spieler weiter. Fehler können Wurf- oder Hüpf-Fehler sein.



Beispielfeld: Himmel und Hölle

Fuchs u. Reh

Ein Kind übernimmt die Rolle des Fuchses und stellt sich an eine Wand oder einen anderen markanten Punkt. Die übrigen Kinder verkörpern die Rehe und verstecken sich in der Umgebung. Die Rehe müssen sich geräuschlos an dem Fuchs vorbeischieben, während dieser mit dem Rücken zu ihnen steht.

Der Fuchs hat die Aufgabe, die Rehe zu entdecken. Wenn der Fuchs ein Reh bemerkt, ruft er „Stop!“ und dreht sich um. Hat er dabei ein Reh erwischt, scheidet dieses Kind aus dem Spiel aus. Das Spiel dauert entweder so lange, bis alle Rehe entdeckt wurden, oder es gibt eine festgelegte maximale Spielzeit von beispielsweise 10 Minuten.

Die Spannung entsteht durch die Herausforderung für die Rehe, sich lautlos zu bewegen, und für den Fuchs, aufmerksam zu lauschen und die Rehe zu entdecken.

