

# FLITZEN ÜBER DEN FRIESENHÜGEL

## WEGBESCHREIBUNG

Start ist am Geländer vor dem Friesenhügel. Ihr kommt auf von dem Fahrrad- und Fußgängerweg aus Richtung Conrebbersweg. Nach der Brücke geht es links Richtung Müllberg und da kommt ihr automatisch an dem Geländer vorbei. Achtung ! (Hier gibt es gleich die 1. Aufgabe.)

Hinter dem Geländer biegt ihr rechts ab und schaut auf das Schild !

Ihr geht auf dem großen Schotterweg immer weiter geradeaus, bis ihr zu einer Weggabelung gelangt. !

Von der Bank oben lauft ihr im Sauseschritt den Weg wieder herunter und geht dann links herum den großen Weg immer weiter geradeaus. Ihr seht dabei den Kanal rechts von euch. Nach einigen Metern seht ihr links in dem kleinen Graben eine Steinstufe. Hier steht die nächste Aufgabe an !

Ihr folgt dem Weg nun weiter bis zur Ecke, an der ihr wieder ein großes Schild seht. !

Ihr folgt dem Weg weiter bis zur nächsten Ecke. Ab hier steht euch eine anstrengende Aufgabe bevor, die bis zu den Fahrradständern ausgeübt werden soll. !

Ihr geht unten weiter, bis ihr zu dem roten Gebäude kommt. !

Geht nun weiter bis zur nächsten Ecke und schaut dort auf die Hinweisschilder für die Fahrräder. !

Hinter dem großen Schild geht es nun nach oben. Aber: Halt! Es wird nicht gekrochen, sondern gelaufen. Wer schafft es bis nach oben?

Ihr geht den Weg links herum Richtung Bänke. Auf diesem Weg steht rechts eine Bank. !

Ihr geht nun weiter bis zu den beiden Bänken, die dort stehen und setzt euch dort kurz hin, um zu verschnaufen. !

Ihr nehmt nun den Weg links und geht ihn, bis ihr wieder zu einer Bank kommt. !

Hier habt ihr die letzte Aufgabe bewältigt. Hinter der Bank führt ein kleiner Weg nach unten. Um wieder zum Ausgangspunkt zu kommen, gibt es leider keinen direkten Weg. Ihr könnt ab hier selbst schauen, welchen Weg ihr wählt.

Viel Spaß!!!

# FLITZEN ÜBER DEN FRIESENHÜGEL

## Aufgaben, Fragen und Lösungen

1. Stellt euch mit einigem Abstand vor das Gelände, haltet euch dort mit beiden Händen fest. Dann beugt und streckt ihr langsam die Arme. So oft habe ich es geschafft: \_\_\_\_\_

2. Schaut auf das große Schild! Wie lautet das zweite Wort der Überschrift?

\_\_\_\_\_

3. Ab der Weggabelung lauft ihr hoch bis zur Bank. Dort habt ihr folgende Aufgabe: Ihr stellt euch vor die Bank, so dass ihr mit dem Rücken zur Bank steht. Nun stützt ihr beide Hände auf die Kante der Bank, die Beine sind im rechten Winkel gebeugt. (Aber nicht hinsetzen). Die Arme werden nun abwechselnd gestreckt und gebeugt. Das ist eine Übung für den hinteren Armmuskel. So oft habe ich es geschafft: \_\_\_\_\_

4. Ihr steigt die Steinstufe herauf und wieder herunter (wie beim Step-Aerobic). So oft habe ich es geschafft: \_\_\_\_\_

5. An dem Schild macht ihr so viele Hampelmänner, wie ihr könnt. So oft habe ich es geschafft: \_\_\_\_\_

6. Ihr bewegt euch so vorwärts: joggen, auf einem Bein hinken, auf beiden Beinen hinken, im Seitgalopp

7. Wie viele Fahrradständer gibt es?

\_\_\_\_\_

8. Wie lautet das erste Wort auf dem Schild, das am roten Gebäude zu sehen ist?

\_\_\_\_\_

9. Wie weit ist es mit dem Fahrrad bis nach Hinte?

\_\_\_\_\_ Kilometer

10. Macht auf der Bank, die rechts am Weg liegt, Liegestütze.

So oft habe ich es geschafft: \_\_\_\_\_

11. Welchen hohen weißen Turm könnt ihr sehen, wenn ihr auf der Bank sitzt?

\_\_\_\_\_

12. Lauft um die Bank herum, so oft ihr könnt.

So oft habe ich es geschafft: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_