



**Liebe AC Kindersportkids, alle AC Mitglieder und Spaziergänger :)**

Wie versprochen unsere Überraschung für die Weihnachtsferien 20/21

unsere **AC Rallye mit Gewinnspiel**

Lauft die folgenden Stationen ab, führt dort jeweils die Turnübungen durch und schaut an den angegebenen Orten nach welches Motiv ihr in Euren Laufpaß eintragen/malen könnt.

Den Laufpaß könnt ihr auf der Homepage als pdf herunterladen und ausdrucken oder ihr nehmt ein Blatt, malt 8 Felder in die eure Bilder kommen. Wenn ihr alle Felder voll habt, den Namen, Adresse und Alter darauf schreiben und ab in den Briefkasten beim Athletik Club Weinheim in der Waidallee 8 bringen.

Starten könnt ihr zwischen dem 28.12.2020 bis zum 10.01.2021. Also los in die Sportkleider, Wasserflasche für eine Pause, Laufpaß und Stift nicht vergessen!

Viel Erfolg, jede Menge Spaß und viel Glück in der Lostrommel. Die Gewinner werden benachrichtigt. Frohe Weihnachten, einen guten Rutsch und schöne Ferien, verbunden mit sportlichen Grüßen eure Sabine und das Kindersportteam



### **1 Stadioneingang**

Sucht Euch einen Stein, legt diesen vor Euch und hüpf 20 mal darüber - vor und zurück.

### **2 AC Parkplatz, hinten**

Balanciere auf den Markierungen für die Parkplätze, vorwärts und rückwärts, springe seitwärts über die Markierung (wie beim Skifahren).

### **3 AC Eingang zum Außengelände/Hockeyplatz**

Suche einen Stock, halte diesen mit den Händen fest, streck dich lang über den Kopf und nach unten bis zum Boden. Bitte mindestens 20 mal wiederholen.

### **4 Bank am Waidseerundweg vor dem Badisch Unterländer Angelsportverein**

Halte dich am Bankrücken fest, heb dein Bein an bis zum Po - kannst auch mit der Hand festhalten - und atme 3 mal tief durch (Nase ein - Mund aus). Wechsle die Seite.

### **5 Bank am Waidseerundweg bei dem Tauchclub / Waid-Ofiling**

Stelle die Beine weit auseinander, ziehe Dein Oberkörper weit zur rechten Seite, ganz weit nach links, 15 mal wiederholen. Stelle dich aufrecht hin und atme 3 mal tief durch.

### **6 Haupteingang Waidsee /Badesee**

Jogge ganz schnell auf der Stelle, nimm die Arme in kreisförmiger Bewegung mit wie beim Seilspringen. Schaffst Du das eine Minute oder länger?

### **7 Baumschule Schumacher, Waidallee**

Hüpfe auf dem Parkplatz auf einem Bein hin und her, versuch das auch mal rückwärts.

### **8 Haupteingang Athletik Club Weinheim, Waidallee 8, Briefkasten**

Versuche von einem Parkplatz zum nächsten zu springen auf beiden Beinen. Super!

Dann hast DU es jetzt geschafft. Bravo!!!! Alle Bilder auf der Laufkarte, Name etc.?



Dann ab damit in den Briefkasten und viel Glück bei der Auslosung....

Name

Adresse

Geburtstag
