

LEIBNIZER - TRIMM - DICH - PFAD

Hallo und herzlich willkommen zum Leibnizer-Trim-Dich-Pfad!

Der Leibnizer-Trim-Dich-Pfad ist in etwa **3,5 km lang mit insgesamt 15 Stationen und startet an der Haupteingangstür des Leibniz-Gymnasiums in Östringen**. Du solltest eine gute Stunde für den gesamten Trim-Dich-Pfad einplanen. An jeder Station findest Du **eine Übung**, die Dir dabei helfen soll fit zu bleiben. Verschiedene Schwierigkeitsgrade und Varianten geben Dir die Möglichkeit die Übung auf Deinen Leistungsstand anzupassen.

Außerdem erhältst Du an jeder Station **Informationen darüber, wie Du zur nächsten Station gelangst**, um den Trim-Dich-Pfad in der vorgegebenen Reihenfolge absolvieren zu können.

Weiterhin findest Du **an jeder Station einen Buchstaben, den Du Dir gut notieren sollst**. An der letzten Station befindet sich dann eine Tabelle mit Hilfe derer Du ein Lösungswort erhältst. Dieses **Lösungswort sendest Du dann mit allen weiteren Aufgaben/Fotos** die Du im Laufe des Leibnizer-Trim-Dich-Pfads sammelst an Deine/n Sportlehrer/in zurück.

Du benötigst also:

- Sportschuhe + Sportkleidung
- dem Wetter angemessen eventuell auch Handschuhe und eine Kopfbedeckung (z.B. Stirnband oder Mütze)
- Handy für Foto - Challenges
- Stift + Zettel (zum Notieren der Buchstaben für das Lösungswort – Du kannst hierfür auch einfach dein Handy benutzen)

Solltest Du außerhalb von Östringen wohnen, kannst Du den Trim-Dich-Pfad gerne als Wochenend-Ausflug mit der ganzen Familie absolvieren ;)

Aber nun genug gelesen – Lass uns anfangen!

Die erste Station befindet sich am Haupteingang des Leibniz-Gymnasiums in Östringen! Wir freuen uns auf Dich 😊

Viel Erfolg und vor allem viel Spaß wünschen Dir

Die neuen Sportreferendare am LGÖ!

LEIBNIZER – TRIMM-DICH-PFAD: Station 1

Hallo und herzlich willkommen auf dem Leibnizer-Trim-Dich-Pfad!

Du hast die erste Station gefunden! Schön, dass Du mitmachst 😊

Ab hier findest Du an jeder Station **eine Übung**, die Dir dabei helfen soll fit zu bleiben. Verschiedene Schwierigkeitsgrade und Varianten sollen Dir die Möglichkeit geben die Übung auf Deinen Leistungsstand anzupassen. Außerdem erhältst Du an jeder Station **Informationen darüber, wie Du zur nächsten Station gelangst**, um den Trimm-Dich-Pfad in der vorgegebenen Reihenfolge absolvieren zu können.

Weiterhin findest Du **an jeder Station einen Buchstaben, den Du Dir gut notieren sollst**. An der letzten Station befindet sich dann eine Tabelle mit Hilfe derer Du ein Lösungswort erhältst. Dieses **Lösungswort sendest Du dann mit allen weiteren Aufgaben/Fotos** die Du im Laufe des Leibnizer-Trim Dich Pfads sammelst, an Deine/n Sportlehrer/in zurück.

Aber nun genug gelesen – Lass uns anfangen!

Viel Erfolg und vor allem viel Spaß wünschen Dir **die neuen Sportreferendare am LGÖ!**

Übung:

Mache 30 Hampelmänner zum Aufwärmen!

Anschließend schießt Du ein Bild/Selfie von Dir vor dem Eingang des Leibniz-Gymnasiums!

Hinweis:

Notiere Dir den Buchstaben ?



Weg zur nächsten Station:

Laufe nun die **Treppen** auf dem Pausenhof nach **rechts unten** in Richtung des Nebeneingangs der Hermann-Kimling-Halle. Biege hier **weiter nach rechts** ab zum „kleinen Lehrerparkplatz“. Bei den **Fahrradständern** befindet sich die nächste Station. Bis gleich!

LEIBNIZER – TRIMM-DICH-PFAD: Station 2

Sehr schön! Du hast die nächste Station gefunden!

Lass uns gleich weitermachen 😊

Übung:

Laufe im „**Entenwatschelgang**“ 5x unter den Fahrradständern hindurch.

Schwierigkeitsgrad / Varianten:

- 1: Überquere die Fahrradständer immer abwechselnd untendurch und obendrüber!
- 2: Laufe unter den Fahrradständern im Entenwatschelgang hindurch. In jeder Lücke zwischen den Fahrradständern erfolgt ein Strecksprung!



Hinweis:

Notiere Dir den Buchstaben ?

Weg zur nächsten Station:

Laufe den Weg am Schulgebäude nun weiter bis zur Straße und biege dann **rechts** ab. Laufe den Berg weiter nach oben bis zur nächsten Kreuzung. An dieser Kreuzung läufst Du **gerade aus** in das Waldstück hinein. Wenn Du alles richtig machst findest du etwa 300m nach der Kreuzung links an einem Pfosten die nächste Station.

Kannst Du Dir das merken? Wir werden sehen!



LEIBNIZER - TRIMM DICH PFAD: Station 3

Du hast die nächste Station gefunden! Bist Du schon gespannt was Dich hier erwartet? Wir sagen es Dir!

Übung:

Bergläufe: Laufe den Berg so schnell es geht im Sprint nach oben bis zur Markierung auf der rechten Seite. Berühre kurz den Boden und renne dann im gemütlichen Tempo den Berg wieder zurück zu diesem Schild.

Schaffst Du insgesamt 5 Wiederholungen?

Schwierigkeitsgrad / Varianten:

1: Gönn Dir eine kleine Pause und laufe auf dem Rückweg langsam nach unten statt zu rennen.

2: Wenn Du es schaffst darfst Du die Übung auch gerne 8 x wiederholen.



(Markierung)

Hinweis:

Notiere Dir den Buchstaben ?

Weg zur nächsten Station:

Laufe den Waldweg nun weiter gerade aus **bis zur nächsten Kreuzung**. Kurz **hinter der Kreuzung** befindet sich die nächste Station. Wenn Du kannst darfst Du die Strecke den Berg hoch zur nächsten Station gerne auch ein bisschen schneller rennen – das **Tempo also ein wenig anziehen**. Wir sehen uns gleich wieder! Los geht's!

LEIBNIZER – TRIMM-DICH-PFAD: Station 4

Puuh! Das war wahrscheinlich ganz schön anstrengend hier hoch zu rennen, oder? Wir gönnen uns eine kleine Verschnaufpause mit ein paar Kniebeugen.

Übung:

Kniebeuge: Stelle Deine Füße schulterbreit nebeneinander. Beuge nun Deine Knie und stelle Dir vor Du setzt Dich auf einen Stuhl. Achte dabei darauf, dass Deine Knie immer hinter den Fußspitzen sind. Der Rücken bleibt gerade. Stehe nun wieder auf. Wiederhole diese Übung mit 2 x 15 Kniebeugen.

Schwierigkeitsgrad / Varianten:

1: Wenn Du möchtest kannst Du nach jeder Kniebeuge noch einen Strecksprung hinzufügen.

2: Anstelle eines Strecksprungs auf dem Platz, kannst Du auch versuchen, mit so genannten Squad-Jumps zum nächsten Baum zu hüpfen. Springe dabei nicht weit, sondern hoch! Du solltest mindestens 20 Sprünge dafür benötigen.



Hinweis:

Notiere Dir den Buchstaben ?

Weg zur nächsten Station:

Laufe den Waldweg nun weiter bis zur **nächsten** Abzweigung. Dort biegst Du nach **rechts** ab. Der Weg macht nun eine **leichte Linkskurve**. Hier befindet sich die nächste Station.

LEIBNIZER – TRIMM-DICH-PFAD: Station 5

Du hast es zur nächsten Station geschafft! Freust Du Dich schon auf die nächste Übung? 😊

Übung:

Laufe nun mit **Ausfallschritten** weiter zur nächsten Station. Achte auch hier darauf, dass das vordere Knie immer hinter der vorderen Fußspitze bleibt, sodass Du diese während des Ausfallschrittes sehen kannst. Versuche 2 x 15 Ausfallschritte mit einer kleinen Pause auszuführen. Schaffst Du es die Ausfallschritte sogar bis hinter der Kurve durchzuhalten? Wir sind gespannt!

Schwierigkeitsgrad / Varianten:

1: Du kannst dabei auch gerne Deine Arme in die Luft strecken.



Hinweis:

Notiere Dir den Buchstaben ?

Weg zur nächsten Station:

Laufe die **Linkskurve** mit den Ausfallschritten entlang bis zur nächsten Abzweigung. Nimm dort die **rechte Abzweigung**. Nach etwa 200m hinter der Rechtskurve befindet sich an einem Baumstamm der nächste Hinweis. Halte durch! Du schaffst das 😊

LEIBNIZER – TRIMM-DICH-PFAD: Station 6

Yeah! Du hast es geschafft! Das war bestimmt ganz schön anstrengend für Deine Beine! Lass uns nun eine Übung für Deine Arme durchführen. Die Station befindet sich hier rechts am Weg um die Ecke an der Bank.

Übung:

Liegestütze: 2 x 15 Wiederholungen. Du hast hier verschiedene Varianten zur Auswahl. Für welche entscheidest Du Dich?

Schwierigkeitsgrad / Varianten:

- 1: Führe die Liegestütze im Stehen gegen den Baum aus.
- 2: Benutze die Lehne der Bank für diese Übung.
- 3: Die Hände stützen sich auf der Sitzfläche der Bank auf.
- 4: Die Füße befinden sich auf der Sitzfläche der Bank, die Hände auf dem Boden.
- 5: „Normale“ Liegestütze auf dem Boden.



Hinweis:

Notiere Dir den Buchstaben ?

Weg zur nächsten Station:

Laufe den Weg an den Weinbergen weiter bis zur **nächsten Kreuzung**. Bei der **Sitzecke** befindet sich bereits die nächste Station. Diesmal ist es also wirklich nur eine kleine Verschnaufpause ;) Genieße auf dem Weg zur nächsten Station gerne die Aussicht!

LEIBNIZER – TRIMM-DICH-PFAD: Station 7

Wow! Du hast schon fast die Hälfte des Trimm-Dich-Pfads geschafft! Sehr gut!
Wir befinden uns also schon langsam wieder auf dem Rückweg.

Übung:

Dips: 2 x 15 Wiederholungen. Du hast hier drei Schwierigkeitsstufen zur Auswahl.

Schwierigkeitsgrad / Varianten:

- 1: Benutze als Stütze die Lehne der Bank.
- 2: Führe die Dips auf Höhe der Sitzfläche aus.
- 3: Versuche 30 Dips am Stück durchzuführen.



Hinweis:

Notiere Dir den Buchstaben ?

Weg zur nächsten Station:

Wir laufen den Weg immer noch **weiter gerade aus**. Nach dem **Weingut Ludwig Honold** befindet sich an der Laterne die nächste Station. Bis dahin darfst Du gerne weiter die Aussicht und das Ambiente zwischen den Weinbergen genießen 😊

LEIBNIZER – TRIMM-DICH-PFAD: Station 8

Jetzt wollen wir etwas für unsere Koordination tun! Bist Du bereit?

Übung:

Lauf-ABC: führe **immer 2 der folgenden Übungen von Laterne zu Laterne** aus.

Wechsle also die Übung immer auf halber Strecke:

- Hopslerlauf (in die Höhe!) → schaffst Du das auch rückwärts?
- Anfersen und Knieheber/Skippings
- Seitgalopp rechts und links
- „Äpfelpflücken“ (Laufe auf den Fußballen und strecke Deine Arme ganz weit nach oben - so als würdest Du Äpfel vom Himmel pflücken wollen)
- Fallen Dir noch weitere Übungen ein?



Hinweis:

Notiere Dir den Buchstaben ?

Weg zur nächsten Station:

Selfie-Time!! Laufe weiter bis zum **Holzfass** und **schieße hier ein Selfie** von Dir!
Danach läufst Du den Weg **vor dem Holzfass rechts** weiter. Die nächste Station befindet sich direkt an der nächsten Laterne. Bis gleich!



LEIBNIZER – TRIMM-DICH-PFAD: Station 9

Siehst Du diese Baumreihe hier am Wegesrand? Die wollen wir in unsere nächste Übung mit einbauen!



Übung:

Slalomlauf: Renne die Baumreihe im Slalom 5x bergab!

Schwierigkeitsgrad / Varianten:

- 1: Renne die Baumreihe im Slalom 5x bergauf!
- 2: Renne die Baumreihe im Slalom 5x bergauf und bergab! Hältst Du das durch?



Hinweis:

Notiere Dir den Buchstaben ?

Weg zur nächsten Station:

Folge einfach weiter dem Weg. **Nach der Linkskurve** neben der Pferdekoppel befindet sich an einer Laterne die nächste Station!

LEIBNIZER – TRIMM-DICH-PFAD: Station 10

Auch diese Station wollen wir für unsere Koordination und Sprungkraft nutzen.
Kannst Du noch? Du hast es bald geschafft!

Übung:

Sprung-ABC: Nutze die kleinen Stufen und Linien für die folgenden Übungen:

- Beidbeiniges / einbeiniges Hin- und Her hüpfen
- Squad-Jumps / Froschsprünge in die Weite
- Hüftbreite Skippings / Knieheber
- Auf der Linie entlang balancieren
- Fallen Dir selbst noch andere Übungen ein?



Weg zur nächsten Station:

Wir laufen den Weg weiter bis zur Straße und biegen hier **links** ab (Bild). An der **Kreuzung** biegst Du dann wieder **links** ab und folgst dem Gehweg nun eine Weile bis er einen leichten **Rechtsknick** macht (auf Höhe der bunten Tonnen siehe Bild). Dort (**Ecke Joseph-Haydn-Straße/Richard-Wagner-Straße**) befindet sich am Straßenschild die nächste Station.

Aber aufgepasst! Sammle an der oben beschriebenen Kreuzung noch schnell den nächsten Buchstaben als Hinweis für diese Station ein, welcher auf dem **gelben Erdgas-Schild** zu lesen ist.



- ➔ *Alles klar? Also: nächste Straße nach **links** folgen bis zur Kreuzung, **Hinweis notieren** und wieder **links** abbiegen an der Kreuzung.*
- ➔ Achte beim Überqueren der Straße bitte unbedingt auf Autos!!

LEIBNIZER – TRIMM-DICH-PFAD: Station 11

Du hast die nächste Station gefunden!

Du bist also nicht nur sehr sportlich, sondern auch ein echter Spurenleser 😊
Gegen Ende des Trimm-Dich-Pfads wollen wir uns nun noch ein wenig dehnen.

Übung:

Dehnen: Benutze die Laterne als Dehnhilfe. Dehne sowohl Deine Arme, als auch Beine und Rumpf. Hier findest Du ein paar Vorschläge:

- Fallen Dir noch andere Dehnübungen ein?



Hinweis:

Notiere Dir den Buchstaben ?

Weg zur nächsten Station:

Wir folgen nun der Richard-Wagner-Straße weiter bis zur Kreuzung **Richard-Wagner-Straße/ Leo-Fall-Straße**. Hier biegen wir in die Leo-Fall-Straße ein und laufen gerade aus auf den **Spielplatz**. Auf dem Spielplatz befindet sich dann die nächste Station.



LEIBNIZER – TRIMM-DICH-PFAD: Station 12

Hier auf dem Spielplatz kannst Du Dich noch einmal so richtig austoben!
Wir haben hier **2 Übungen** für Dich und natürlich auch **zwei neue Hinweise** für das Lösungswort!

Übung 1:

Rutschen: Zuerst einmal darfst Du Rutschen gehen! Rutsche mindestens 5 x und versuche dabei so wenig Zeit wie möglich zu benötigen. Gerne kannst Du dabei auch Deine Zeit stoppen.

Auf die Plätze! Fertig! Looos!



Übung 2:

Klimmzüge: 2 x 15 Wiederholungen.

Variante:

1: Versuche Dich aus dem Stand hoch in den Stütz zu drücken.

2: Schaffst Du auch 30 am Stück?



Hinweis:

Notiere Dir den Buchstaben ?

Hinweis:

Notiere Dir den Buchstaben ?

Weg zur nächsten Station:

Wir verlassen den Spielplatz über den **oberen Ausgang** bei den Klimmzugstangen. Hier laufen wir nach **links**, an der nächsten Kreuzung wieder **links**, dann **rechts** und wieder **links**, direkt auf die **Stadthalle** zu. Kannst Du dir das Zick-Zack merken? → **Links, links, rechts, links**

Die nächste Station befindet sich an den Treppen der Stadthalle. Wir sehen uns gleich wieder 😊

LEIBNIZER – TRIMM-DICH-PFAD: Station 13

Diese Station ist bereits unsere vorletzte aktive Station des Leibnizer-Trimmdich-Pfads. Nimm also noch einmal Deine ganze Kraft zusammen und gib Dein Bestes bei dieser Übung!

Übung:

Treppenlauf: Laufe die Stufen so schnell Du kannst 8 x hoch und (langsam) wieder runter. Pass auf, dass Dir nicht schwindelig wird und Du keine Stufe verfehlst!

Schwierigkeitsgrad / Varianten:

1: Zur Not kannst Du das Geländer als kleine Stütze benutzen.

2: Du kannst versuchen beim Hochlaufen auch nur jede zweite Stufe zu nehmen!



Hinweis:

Notiere Dir den Buchstaben ?

Weg zur nächsten Station:

Wir würden uns noch über ein letztes **Selfie** von Dir freuen! Gerne in einer Siegerpose oben an den Stufen der Treppe 😊

Wir machen uns nun zurück auf den Weg zur Schule. Eine **letzte Station** befindet sich noch **am Brunnen hinter der Stadthalle**.



LEIBNIZER – TRIMM-DICH-PFAD: Station 14

Du hast es gleich geschafft! Bevor wir Dir jedoch den Code für das Lösungswort geben, haben wir noch eine letzte Übung für Dich! Du schaffst das 😊

Übung:

Wechselsprünge: 2 x 30 Wiederholungen. Du hast hier wieder ein paar Varianten zur Auswahl.

Schwierigkeitsgrad / Varianten:

1: Je schneller desto anstrengender... also gib Tempo! ;)

2: Du kannst auch gerne 2 x 8 beidbeinige Sprünge auf die Mauer absolvieren.



Hinweis:

Notiere Dir den Buchstaben ?

Weg zur nächsten Station:

G wie geschafft!! Den aktiven Teil des Leibnizer-Trim-Dich-Pfads hast Du nun erfolgreich absolviert! Sehr gut! **Du kannst sehr stolz auf Dich sein** 😊

Laufe nun die Mozartstraße entlang **zurück zum Pausenhof der Schule**. An der **Tischtennisplatte** befindet sich eine Tabelle, um das Lösungswort zu entschlüsseln. Viel Spaß!



LEIBNIZER – TRIMM-DICH-PFAD: Station 15

Herzlichen Glückwunsch! Du hast den gesamten Leibnizer-Trim-Dich-Pfad erfolgreich geschafft! Wir sind sehr stolz auf Dich 😊



Wir hoffen, dass Du Dich auf dem Trimm-Dich-Pfad gut auspowern konntest und dabei gleichzeitig viel Spaß hattest!

Hole nun **alle 15 gesammelten Buchstaben der Reihenfolge nach** heraus und versuche mit der unten stehenden Tabelle das Lösungswort zu entziffern:

Buchstabe im Trimm-Dich-Pfad	Buchstabe/Zeichen im Lösungswort	Buchstabe im Trimm-Dich-Pfad	Buchstabe/Zeichen im Lösungswort
A =	-	O=	J
B=	C	P=	B
C=	V	Q=	W
D=	Z	R=	L
E=	K	S=	R
F=	Q	T=	A
G=	D	U=	O
H=	H	V=	G
I=	E	W=	N
J=	Ä	X=	P
K=	M	Y=	S
L=	T	Z=	I
M=	F	Ä=	U
N=	X	- =	Y

Denke daran das **Lösungswort mit allen 3 Selfies** an **Deine/n Sportlehrer/in** zu senden! Natürlich kannst Du den Leibnizer-Trim-Dich-Pfad auch mehrmals durchlaufen 😊