

Aufbau des Hopp-la Parcours am Beispiel der Station: **Partnertanz**

Kniebeuge

Hüftbreit auf der Wackelplatte stehen. Knie beugen bis die Oberschenkel parallel zur Platte sind. Die Knie sollten dabei nicht über die Zehenspitzen herausragen.

3x 8-15 Wiederholungen
Pause: 60 Sekunden

+ Ohne festhalten



Baumeln

Halte dich an den beiden Stangen fest.
Deine Füße dürfen die Platte nicht berühren.
Kannst du so lange baumeln bis deine Begleitperson fertig ist?



Stationsbeschriftung



Aufgaben Training plus

Aufgabe und Abenteuer mit Lucy und Max



Partnertanz

Das ist geschehen...

Lucy: «Ein grosser Nüsslikorb ist auf dieser Insel versteckt».

Am Ufer liegt ein schmales Wackelboot mit lauter komischen Sachen beladen. Max und Lucy denken sich nichts dabei, springen rein und rudern los.

Doch mitten auf dem See passiert es. Aus den bunten Säcken rollt eine rote glühende Kugel. Den beiden vor die Füße. «Ah! Ein Feuerball!», schreit Lucy ganz entsetzt. «Oh nein!», ruft Max verzweifelt. Sie können doch beide gar nicht schwimmen. «Was machen wir jetzt?», fragt er Lucy.



Eure Aufgabe

Die Kugel muss rollen, sonst gibt es ein Loch ins Boot.
- Steht euch auf dem Boot (Wackelplatte) gegenüber.
- Bringt die Kugel durch Gewichtsverlagerung ins Rollen.
Schafft ihr eine Runde?



Für Nüssli-Profis
Suchst du eine neue Herausforderung?
In der Nuss sind weitere Aufgaben versteckt.

Nüssli-Jagd

Auf geht's zum nächsten Abenteuer!

Lucy hat auf dem Weg Nüssli verloren. Sucht und folgt den Nüssli bis zur nächsten Station.

Wie viele Nüssli könnt ihr finden?



Aufgaben für Nüssli-Profis

W wie Wippe

Wippt auf der Platte ohne euch zu halten.

- Max: Rufe irgendeinen Buchstaben im Alphabet.
- Lucy: Sage dazu so viele Wörter, die dir zu dem Buchstaben einfallen.

Tauscht die Rollen.



Aufbau des Hopp-la Parcours am Beispiel der Station: Partnertanz



Start- und Infotafel

hopp-La
Generationen in Bewegung

Spiel mit, bleib fit!

Bewegung und Spiel ist gesund für Jung und Alt, darum macht beim Parcours halt!

Wieviel Bewegung soll es sein?
Mit 30 Minuten täglicher Bewegung erfüllst du als Erwachsener die heutigen Empfehlungen. Kinder und Jugendliche sollten sich mindestens doppelt so lange bewegen.

Welche Bewegung soll es sein?
3-mal pro Woche solltest du deine Kraft, dein Gleichgewicht und deine Ausdauer herausfordern. Auf unserem Parcours wird dir die Gelegenheit dazu geboten!

Wie profitiere ich davon?
Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit kannst du damit erhalten und Stürze reduzieren.

Willst du mehr erfahren?
www.hopp-la.ch/parcours-info

Es warten sechs Stationen mit viel Bewegung, Spiel und Spass.

Kommt mit auf Nüssli-Jagd mit Eichhörnchen Lucy und Kater Max.

Aufgabe und Abenteuer mit Lucy und Max.

→ Training plus! Zusätzliche Trainingsaufgaben für Kinder und Erwachsene.

Auf der Rückseite erfahrt ihr mehr zum Abenteuer. →

Kooperationspartner
PRO SENECTUTE BEI DER BASEL, DSBG, UNIVERSITÄT BASEL

Projektpartner
Bas und Umweltschulezentrum des Kantons Basel-Stadt, Basligglerwerke, pixxo doo

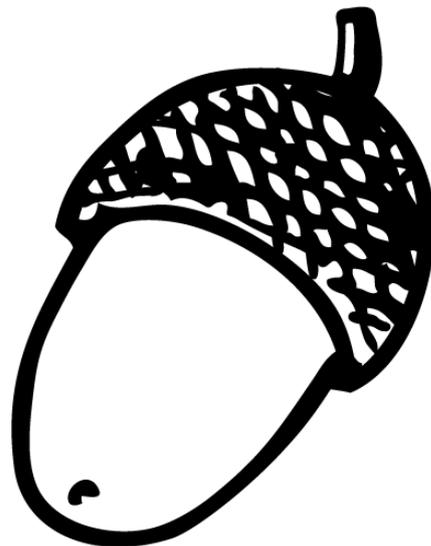
Projektförderer
Gesundheitsförderung Schweiz, Promotion Santé Suisse, Promozione Salute Svizzera

BBF



Hopp-la Parcours Nüssli-Jagd

Nüssli – Bodenmarkierungen



Zurzeit läuft eine Testphase mit Nuss-Schablonen (Sprayen und Malen).

Zu prüfen: Einbrennen (Eurotherm) sowie allfällige weitere Varianten