



Hessische
Turnjugend

HTJ
**ERLEBNIS
SOMMER**

• 2020 •



Inhalt

Wer sind wir?	3
HTJ-Erlebnis-Sommer	4
Wie funktioniert das Ganze?	5
Foto-Challenge	6
Was solltest du noch wissen?	7
Auswertungsbogen	8
Haftungsausschuss & AGB Gewinnspiel	9

KREATIV ZUHAUSE

Woche 1: Vereins Bingo	10
Woche 2: Seifenblasen	11
Woche 3: Gesund kochen & backen	12
Woche 4: Papierflieger	14
Woche 5: Upcycling	15
Woche 6: Draußen übernachten	16

SPORTLICH DAHEIM

Woche 1: Turnen, Akrobatik & Co.	17
Woche 2: Tanzen	18
Woche 3: Disc Golf	19
Woche 4: Jonglieren	20
Woche 5: Gummitwist	21
Woche 6: Life Kinetik	23

DRAUSSEN UNTERWEGS

Was ist Geocaching?	25
Wie funktioniert Geocaching?	26
Regeln beim Geocaching	27
Übersicht Geocaching	28
Landkarte	29

Wer sind wir?

Wir sind die Hessische Turnjugend (kurz: HTJ). Die HTJ ist die Gemeinschaft aller in Hessen unter Turnen gemeldeten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, mit zurzeit etwa 242.000 Mitgliedern bis 27 Jahre.

In den Sommerferien bieten wir normalerweise eine Reihe von Camps und Freizeiten (z. B. Sommer-Action-Camp, Turn-Camp) für Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 17 Jahren an. Die kennst du nicht? Dann schau mal auf unserer Website www.htj.de nach. Für die Sommerferien 2021 bieten wir unsere Camps wieder wie gewohnt an.

In diesem Jahr mussten leider aufgrund der derzeitigen Situation rund um das Corona-Virus alle Camps und Freizeiten abgesagt werden. Wir als HTJ wollten aber nicht tatenlos bleiben und haben uns ein Alternativprogramm für dich überlegt, und es trägt den Namen:



Was das genau ist, stellen wir dir im nächsten Kapitel vor. Wir freuen uns erstmal, dass du den Weg hierher gefunden hast und deinen Sommer mit uns verbringst. Wir wünschen dir viel Spaß mit den Aufgaben und Herausforderungen, die auf dich warten.

HTJ-Erlebnis- Sommer

Mit dem HTJ-Erlebnis-Sommer wollen wir dir Möglichkeiten zeigen, wie man trotz derzeitiger Einschränkungen coole und spannende Sommerferien erleben kann und nicht zum*r Stubenhocker*in wird.

Die Idee

In diesem Heft geben wir dir für die gesamten Sommerferien Aufgaben. Diese Aufgaben unterteilen sich in drei Kategorien. Für die Kategorien 1 und 2 haben wir für jede Woche eine Aufgabe vorbereitet. In Kategorie 3 bieten wir dir viele verschiedene Ziele an, aus denen du wählen kann.

1. Kreativ zuhause

Immer nur die gleichen Bastelideen? Wir bringen neuen Schwung an deinen Basteltisch. Wir haben uns sechs verschiedene kreative Aufgaben überlegt, die du den Sommer über erledigen kannst. Mal einfacher, mal aufwendiger, mal spannender.

2. Sportlich daheim

Die Turnhallen sind schon lange geschlossen. Der letzte Schulsport ist schon über drei Monate her. Fühlst du dich langsam eingerostet? Wir schaffen Abhilfe! Sechs Wochen, sechs Bewegungsaufgaben. Quer gemischt durch alle Sportarten. Probier dich aus und halte dich fit über den Sommer.

3. Draußen unterwegs

April, Mai und Juni waren geprägt von der Quarantäne. Jetzt wird es Zeit das gute Wetter zu genießen und mal wieder vor die Tür zu gehen. Wir haben hessenweit „HTJ-Geocaches“ für dich versteckt, die du suchen kannst. Darüber hinaus kannst du deine Schatzsuche mit coolen Ausflugszielen in der Region verbinden.

Wie funktioniert das Ganze?

Für jede absolvierte Aufgabe sammelst du Punkte. Wie viele Punkte eine Aufgabe wert ist, findest du immer auf der jeweiligen Seite. Nachdem du eine Aufgabe geschafft hast, kannst du deine erreichte Punktzahl auf dem Auswertungsbogen auf Seite 8 eintragen und am Ende der Sommerferien zusammenrechnen. Für deine Punktzahl kannst du dir eine Urkunde in Bronze, Silber oder Gold auf unserer Website herunterladen. In welcher Reihenfolge du die Wochen und die Aufgaben absolvierst, bleibt dir überlassen und du kannst frei wählen.

Neben diesen Aufgabenhalten wir noch eine kleine Besonderheit für dich bereit: Eine Foto-Challenge mit einem Gewinnspiel. Die Teilnahme an diesem Gewinnspiel ist freiwillig und unabhängig vom Programm des HTJ-Erlebnis-Sommers. Du kannst also auch alle Aufgaben erfüllen und dir später deine Urkunde ausdrucken, ohne am Gewinnspiel teilnehmen zu müssen.

Der HTJ-Erlebnis-Sommer beruht auf **Vertrauensbasis**. Wir vertrauen dir, dass du nur die Punkte zusammenrechnest, die du wirklich erspielt hast.

Wie viele Punkte musst du für welche Urkunde sammeln?

GOLD	SILBER	BRONZE
		
200-270 Punkte	135-195 Punkte	25-130 Punkte

Bonuspunkte

Wenn du ein HTJ-Geocache suchst und findest, das nicht in deinem heimischen Turngau versteckt ist, bekommst du 10 Bonuspunkte.

Foto-Challenge



Was musst du dafür tun?

1. Schieße ein Foto, auf dem du alle drei Kategorien „Kreativ zuhause“, „Sportlich daheim“ und „Draußen unterwegs“ auf einem Bild vereinst (keine Collage). Wie und auf welche Art und Weise du das Foto gestaltest, bleibt dir überlassen. Deiner Kreativität und Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.
2. Teilnehmen kann jedes Kind zwischen 7 und 14 Jahren mit dem Einverständnis eines*r Erziehungsberechtigten.
3. Sende dein Foto bis zum 21.8.2020 (Einsendeschluss) an info@htj.de.

Unter allen Teilnehmenden verlosen wir eine vollständige und zweimal eine ermäßigte Camp-Teilnahme für die Sommer 2021 oder 2022. Eingeschlossen sind dabei Camps in den hessischen Sommerferien 2021 oder 2022 (z. B. Sommer-Erlebnis-Camp, Sommer-Action-Camp) im Turnzentrum Alsfeld (TZA).

Das kannst du gewinnen

1. Platz

vollständige Kostenübernahme eines Camps deiner Wahl in den Sommerferien 2021 oder 2022 im TZA

2. Platz

100,00 Euro Ermäßigung für ein Camp deiner Wahl in den Sommerferien 2021 oder 2022 im TZA

3. Platz

50,00 Euro Ermäßigung für ein Camp deiner Wahl in den Sommerferien 2021 oder 2022 im TZA

Die Gewinner werden von einer unabhängigen Jury aus dem HTJ-Vorstand bestimmt und per E-Mail von uns benachrichtigt. Wir wünschen allen Einsender*innen viel Spaß und Erfolg bei der Teilnahme an diesem Gewinnspiel.

Alle weiteren Teilnahmebedingungen und die AGB zum Gewinnspiel findest auf [Seite 9](#) dieses Hefts. Mit der Teilnahme an der Foto-Challenge werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des oben beschriebenen Gewinnspiels akzeptiert (siehe AGB).

Was solltest du noch wissen?

Im Rahmen der Teilnahme am Programm des HTJ-Erlebnis-Sommer verweisen wir auf folgende wichtige Punkte:

Verhalten & Hygiene bei Corona

Mit der Teilnahme am HTJ-Erlebnis-Sommer verweisen wir alle Teilnehmenden auf die aktuell geltenden Hygiene- und Verhaltensregeln der Bundesregierung Deutschland bzw. des Bundeslandes Hessen. Dies umfasst das Verhalten aller im privaten und beruflichen Umfeld, Familienleben, in öffentlichen Verkehrsmitteln und Reisen sowie im öffentlichen Leben.

Ausflugsziele

Aufgrund der bestehenden Corona-Pandemie bitten wir alle Teilnehmenden sich vor einem Ausflug zu einem unserer Partner ausreichend über die Öffnungszeiten, Besucherzahlen und -regelungen telefonisch oder auf den Webseiten des jeweiligen Ausflugsziels zu informieren.

Hashtags & Co.

Du kannst deine absolvierten Aufgaben gerne auf unseren Social-Media-Kanälen posten. Achte dabei darauf, folgende Hashtags und Verlinkungen zu verwenden:

[#HTJErlebnisSommer](#), [#hessischeturnjugend](#), [@hessischeturnjugend](#)

Auswertungsbogen

Woche 1

- Vereinsbingo 10 Punkte
- Turnen, Akrobatik & Co. 10 Punkte
- Geocaching 25 Punkte

Woche 2

- Seifenblasen 10 Punkte
- Tanzen 10 Punkte
- Geocaching 25 Punkte

Woche 3

- Gesund kochen & backen 10 Punkte
- Disc Golf 10 Punkte
- Geocaching 25 Punkte

Woche 4

- Papierflieger 10 Punkte
- Jonglieren 10 Punkte
- Geocaching 25 Punkte

Woche 5

- Upcycling 10 Punkte
- Gummitwist 10 Punkte
- Geocaching 25 Punkte

Woche 6

- Draußen übernachten 10 Punkte
- Life Kinetik 10 Punkte
- Geocaching 25 Punkte

- Bonuspunkte Punkte

Gesamtpunktzahl

..... Punkte

Haftungsausschluss & AGB Gewinnspiel

Die Hessische Turnjugend übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen sowie für die angegebenen

Ausflugsziele. Die Hessische Turnjugend übernimmt keine Verantwortung für die Durchführung der Aktionen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Solange keine Nachweise für ein vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten seitens der Hessischen Turnjugend vorliegen, sind Haftungsansprüche gegen die Hessische Turnjugend, die durch Nutzung oder Nichtnutzung dargestellter Informationen entstanden sind, ausgeschlossen.

1. Der Gewinn: Gutschein für ein Camp in den Sommerferien 2021 und 2022 nach Wahl. Eine anderweitige Auszahlung des Gewinns ist ausgeschlossen.
2. Wer kann teilnehmen: Jedes Kind zwischen 7 und 14 Jahren, vorausgesetzt der Zustimmung einer erziehungsberechtigten Person. Der*Die Gewinner*in wird durch eine unabhängige Jury festgestellt. Voraussetzung ist der fristgerechte Eingang vollständiger Teilnahmeunterlagen.
3. Der Teilnahmezeitraum: 6.7.2020–21.8.2020
4. Der*Die Gewinner*in wird nach dem 21.8.2020 per E-Mail informiert. Sämtliche Einsendungen nach dem 21.8.2020 können nicht bearbeitet werden. Der*Die Gewinner*in wird außerdem über die verschiedenen Kanäle der Hessischen Turnjugend und des Hessischen Turnverbands bekanntgegeben.
5. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel willigen Sie und Ihr Kind in die Erhebung und Verwendung ihrer E-Mail-Adresse ein. Wir erheben, speichern und verarbeiten diese personenbezogenen Daten zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels und um Sie im Falle eines Gewinns zu benachrichtigen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Sie können die Einwilligungen jederzeit durch Nachricht an uns widerrufen. Ihre Daten werden anschließend gelöscht.
6. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel und der Einsendung des Fotos stimmen Sie und Ihr Kind der Veröffentlichung des Fotos durch sämtliche Print- und Onlinemedien des Hessischen Turnverbands e. V. und der Hessischen Turnjugend zu. Sie haben das Recht die Nutzung des Bildes durch den Hessischen Turnverband e. V. und die Hessische Turnjugend zu widerrufen. Durch den Widerruf ist eine weitere Nutzung des Fotos durch uns ausgeschlossen.
Mit der Einsendung versichert der*die Teilnehmer*in, dass das Foto von ihm*ihr selbst aufgenommen wurde und zu dessen Nutzung einschließlich sämtlicher Verwertungsrechte er*sie befugt ist.
7. Dieses Gewinnspiel steht in keinem Zusammenhang mit Facebook, Instagram und anderen Organisationen.
8. Veranstalter dieses Gewinnspiels: Hessische Turnjugend im Hessischen Turnverband e. V.

Vereins- bingo

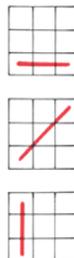
Wie gut kennst du eigentlich deinen (Turn-)Verein? Mit dem „Vereinsbingo“ kannst du es ganz einfach herausfinden. Falls du kein Mitglied in einem Verein bist kannst du trotzdem mitspielen: Suche dir einfach einen Verein in deiner Nähe und los geht's!

Aufgabe

Drucke dir das Vereinsbingo aus und schnappe dir einen Stift. Eventuell brauchst du auch einen Laptop oder ein Smartphone zum Recherchieren. Am meisten Spaß macht das Spiel mit einem oder mehreren Mitspieler*innen.

Ziel

Versuche die Fragen in den Bingo-Kästchen zu beantworten. Kannst du drei Kästchen in einer Reihe ausfüllen – vertikal, horizontal oder diagonal – hast du ein Bingo und damit gewonnen. Danach kannst du aber trotzdem weiter rätseln und recherchieren. Viel Spaß!



Wie viele Sportarten betreut dein Verein insgesamt?	Wie viele Turn- oder Sporthallen hat dein Verein?	Wie sieht das Wappen deines Vereins aus?
Wie lautet die Telefonnummer deines Vereins?	Wie viele Turngaue gibt es in Hessen?	Wofür steht die Abkürzung HTJ?
In welchem Turngau lebst du?	Wann wurde dein Verein gegründet?	Wie lautet die Adresse deines Vereins?

Gut zu wissen!

Was ist eigentlich ein Turngau? Ein Turngau vereint mehrere Vereine in einer Region. Alle Turngaue in einem Bundesland sind dann in einem Verband zusammengefasst.

Seifenblasen

Auf die Seifenblasen, fertig, los! Wir zeigen dir heute, wie du ganz einfach Seifenblasen selbst machen kannst. Dazu benötigst du nur wenige Zutaten, die man üblicherweise im Haushalt findet.

Rezept Seifenblasen

Du benötigst:

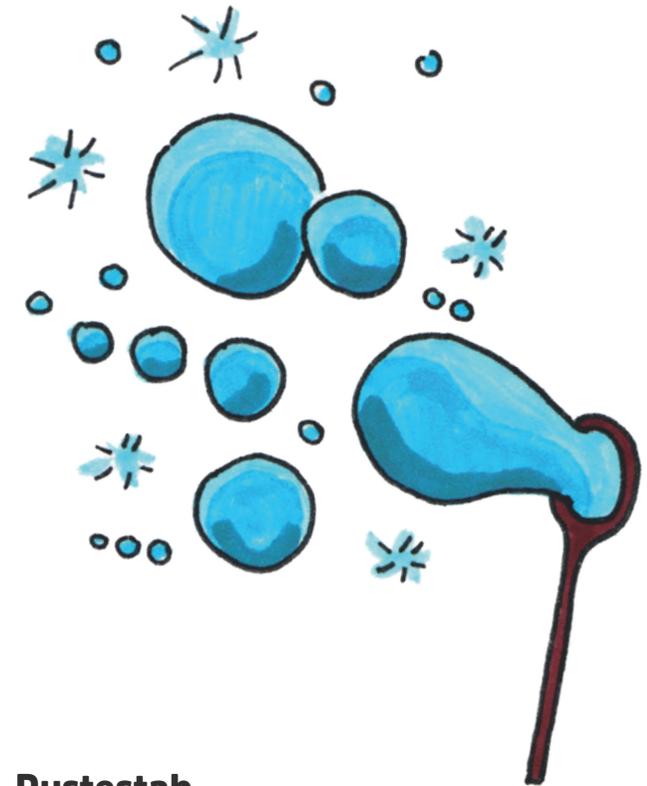
- 4 Tassen warmes Wasser
- ½ Tasse Zucker
- ½ Tasse Spülmittel
- Blumendraht (+ Wolle)

Tipp

Verwende am besten ein Spülmittel mit hohem Glycerin-Anteil.

Seifenlauge

Gib den Zucker und das warme Wasser in eine Schüssel und rühre solange, bis sich der Zucker restlos aufgelöst hat. Anschließend gibst du das Spülmittel hinzu und vermengst alles. Fertig ist die Seifenlauge.



Pustestab

Aus dem Blumendraht kannst du dir einen eigenen Pustestab formen. Damit die Seifenlauge besser am Pustestab haftet, kannst du zusätzlich Wolle um den Pustering wickeln.



Halte deine selbstgemachten Seifenblasen in einem kreativen Foto fest. Zeig uns dein Ergebnis auf [Facebook](#) oder [Instagram](#) mit dem Hashtag [#HTJErlebnisSommer](#).

Gesund kochen & backen

Es ist sicherlich nichts Neues für dich, dass zu viel Zucker ungesund ist. Aber weißt du auch, in welchen Lebensmitteln sich der Zucker versteckt hält? Gummibärchen, Schokolade und Eis, ja klar. Aber wusstest du, dass auch andere Lebensmittel wie Brot, Nudeln und Pommes ebenfalls eine Menge Zucker enthalten?

Deswegen sollst du diese Woche ein paar deiner täglichen Nahrungsmittel selbst und in einer gesunden Variante herstellen. Dafür haben wir dir drei leckere Rezepte rausgesucht:

Rezept Marmelade

Du benötigst:

- 250g Beeren deiner Wahl
- ½ TL Vanille
- 1 EL Zitronensaft
- 2 ½ EL Chia-Samen
- Honig nach Belieben



Zubereitung

Zuerst wäschst, putzt und pürierst du die Beeren. Als nächstes rührst du die Vanille, den Zitronensaft und die Chia-Samen unter und stellst alles zugedeckt eine Stunde kalt. Nach einer Stunde pürierst du alles und fügst nach Belieben Honig dazu. Die fertige Marmelade kannst du in einem Glas abfüllen, anschließend kaltstellen und innerhalb von vier Tagen verzehren.

Gesund kochen & backen

Rezept Eis

Du benötigst:

- 2 Dosen Kokosnussmilch
- 3 Tassen (gefrorene) Erdbeeren
- 2 EL Ahornsirup oder Honig
- ¼ TL Vanilleextrakt



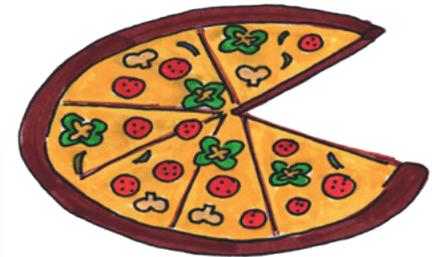
Zubereitung

Falls du frische Erdbeeren gekauft hast, darfst du diese erstmal in kleine Stücke schneiden und über Nacht einfrieren. Beim Kauf von gefrorenen Erdbeeren kannst du diesen Schritt überspringen. Auch die Kokosnussmilch muss über Nacht in den Kühlschrank; am nächsten Tag sollte sich dann eine Cremeschicht auf der Oberfläche der Kokosnussmilch abgelagert haben. Diese darfst du mit einem Löffel herausheben und zusammen mit den gefrorenen Erdbeeren, dem Ahornsirup und dem Vanille-Extrakt in den Mixer geben. Anschließend muss das Eis nur noch in die Eismaschine oder ins Gefrierfach. Spätestens nach einem halben Tag kannst du dir das selbstgemachte Eis schmecken lassen. Lecker!

Rezept Pizza

Du benötigst:

- 390 g Weizenmehl
- 180 ml Wasser
- 1 Päckchen Hefe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz



Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vor.

Zubereitung

Gib Mehl, Trockenhefe, Salz und Olivenöl in eine Schüssel und füge anschließend lauwarmes Wasser hinzu. Das Ganze muss mit dem Handrührgerät (Knethaken) geknetet werden, bis ein Teig ohne Stückchen entsteht. Danach solltest du dem Teig ein wenig Ruhe gönnen: Decke ihn mit einem Tuch ab und lasse ihn an einem warmen Ort ziehen – er muss auf die doppelte Größe anwachsen! Erst dann kannst du ihn mit den Händen durchkneten. Der Teig sollte nicht zu klebrig, aber auch nicht zu trocken sein (eventuell musst du dann noch etwas Wasser oder Mehl hinzugeben). Hat er eine gute Konsistenz, darfst du ihn ausrollen und er kann von dir nach Belieben belegt werden! Abschließend kommt die Pizza für 20 bis 25 Minuten in den Ofen. Lass es dir schmecken!

Papierflieger

Heute wollen wir gemeinsam abheben. Das einzige, was du brauchst, ist ein Blatt Papier im Format DIN A4. Und los geht's ...

Herausforderung

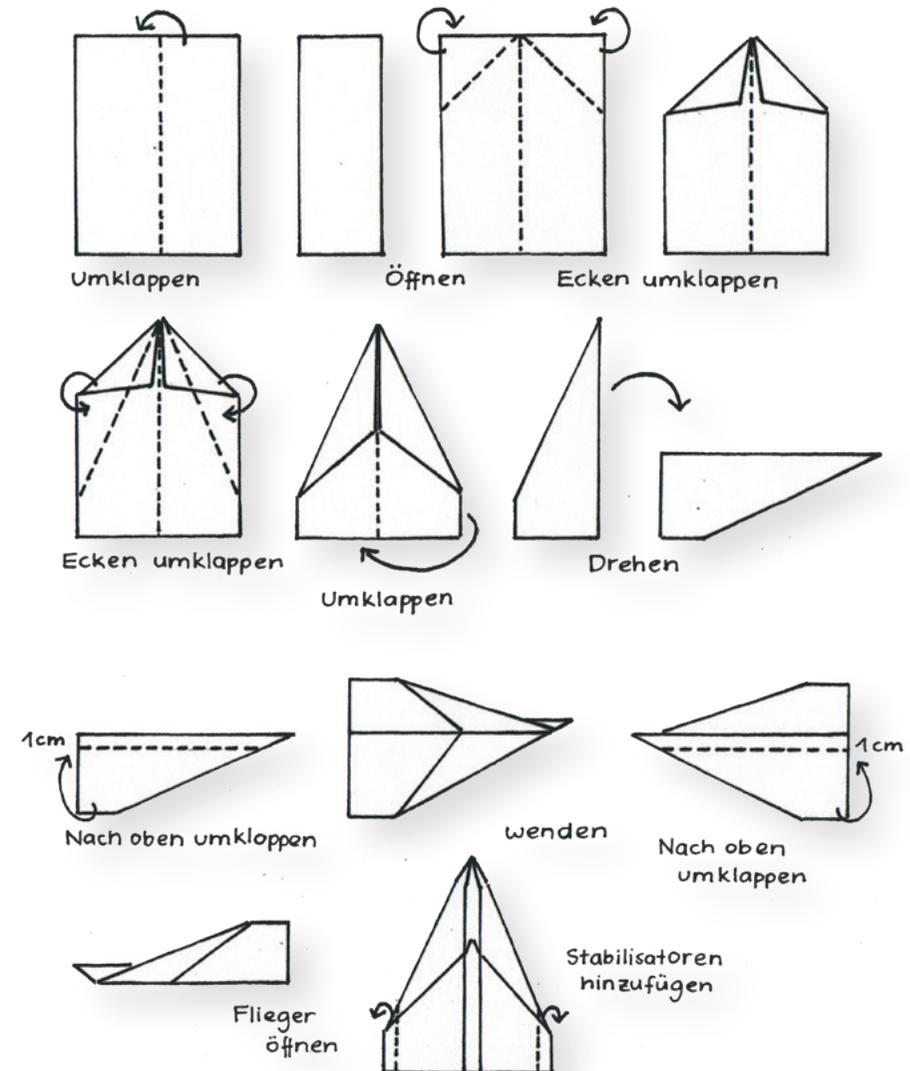
Welcher Papierflieger fliegt am weitesten? Gestalte einen Wettbewerb mit deiner Familie oder Freund*innen und kürt gemeinsam euren Papierflieger-Champion!

Tipp

Wenn ihr die Papierflieger anmalt, könnt ihr sie so besser unterscheiden.

Gut zu wissen!

Die Kunst des Papierfaltens nennt man auch Origami. Ausgehend von einem Blatt Papier können durch Falten zwei- oder dreidimensionale Figuren und Formen entstehen.



Upcycling

Diese Woche steht „Upcycling“ auf dem Plan. Aber was ist das genau? Hinter „Upcycling“ steckt die Idee, Müll oder alte Kleidung nicht wegzuschmeißen, sondern aufzupeppen und etwas Neues daraus zu basteln. Eine Geldbörse aus LKW-Plane, eine Yogatasche aus einer alten Jeans oder eine Halskette aus Plastikflaschen sind Beispiele für „Upcycling“. Unser Vorschlag für's „Upcycling“: Batiken.

Dafür benötigst du ein altes T-Shirt, was du eventuell nicht mehr so gerne trägst. Alternativ kannst du auch im Kleiderschrank deiner großen Geschwister oder Eltern schauen. Aber nicht vergessen, vorher fragen! Zusammen werten wir es auf, sodass es zu deinem Lieblingsteil wird.

Du benötigst:

- ein altes, weißes T-Shirt
- Batikfarbe und Fixiermittel (erhältlich im Bastelgeschäft)
- Salz
- 1-2 große Eimer
- Gummibänder
- Zeitungspapier
- Stöcke aus Wald oder Garten
- Wäscheständer

Am besten startest du dein Batik-Projekt im Freien, damit das Haus oder die Wohnung sauber bleibt. Und los geht's:

- Zeitungspapier auslegen, damit alles sauber bleibt
- Batikfarbe nach Gebrauchsanweisung in den Eimer füllen
- T-Shirt eindrehen und mit Gummibändern verknoten (ihr könnt dabei so viele Gummibänder verwenden, wie ihr wollt; der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt)
- T-Shirt in Eimer mit Batikfarbe tauchen und mit einem Stock umrühren (die Dauer entnehmt ihr am besten der Gebrauchsanweisung auf der Batikfarbe)
- nach der Färbung das T-Shirt in einen Eimer mit dem Fixiermittel geben und mit einem zweiten Stock umrühren (auch hier gilt bezüglich der Dauer: am besten die Gebrauchsanweisung lesen)
- das gefärbte T-Shirt mit Wasser auswaschen – besonders gut eignet sich dafür die Badewanne
- das T-Shirt zum Trocknen aufhängen
- Und fertig ... du kannst dein „Upcycling-Projekt“ nun stolz präsentieren.

Du hast andere großartige Ideen, was man noch „upcyclen“ könnte? Schick uns gerne ein Bild oder poste es auf Social Media mit dem Hashtag [#HTJErlebnisSommer](#).

Schon gewusst?

Batiken liegt voll im Trend und ist in den letzten Jahren das Muster auf den Laufstegen dieser Welt. Dein T-Shirt ist also ein echter Hingucker und super modern.

Draußen übernachten

Sie rasen als kleine Blitze über den Nachthimmel und gelten als Glücksbringer. Was ist wohl gemeint? Genau, Sternschnuppen! Schaut man bei Nacht lange genug in den klaren Sternenhimmel, sieht man meistens die eine oder andere Sternschnuppe vorbeiflitzen.

Diese Woche haben wir eine besondere Aufgabe für dich: Schnapp dir eine warme Decke und ein Kissen und übernachte unter freiem Himmel. Dabei ist es egal, ob du auf dem Balkon schläfst oder dir ein Zelt im Garten aufbaust. Zum Einschlafen brauchst du dann keine Schäfchen zählen, sondern kannst Sternschnuppen am Nachthimmel beobachten. Das perfekte Datum dafür ist die Nacht vom 12. auf den 13. August. Diese Nacht ist bekannt als Sternschnuppen-Nacht. Wie der Name schon vermuten lässt, kann man in dieser Nacht deutlich mehr Sternschnuppen sehen als sonst, sodass du dir besonders viel wünschen kannst.



Turnen, Akrobatik & Co.

Wie sollte es anders sein, starten wir die Rubrik „Sportlich daheim“ mit Turnen. Allerdings nicht im klassischen Sinne. Vielmehr fordern wir dich auf, die Elemente in Form der Partner-Akrobatik auszuprobieren.

Dafür brauchst du natürlich eine zweite Person. Also Mama, Papa, deine Geschwister oder Freund*innen. Wichtig hierbei: Nimm dir Zeit und suche dir eine Person, der du vertraust! Darüber hinaus haben die Figuren unterschiedliche Schwierigkeitslevel. Bitte versuche dein Können realistisch einzuschätzen und suche nur die Elemente aus, die ihr gemeinsam bewältigen könnt.

Wir haben dir einige Übungen zusammengesucht. Viel Spaß beim Ausprobieren der folgenden Akrobatikübungen:

Wichtig!

Um Unfälle oder Verletzungen beim Turnen zu vermeiden, sollte man immer auf einen stabilen Stand und eine gerade Wirbelsäulenhaltung achten. Am besten holt man sich eine dritte Person hinzu, die einen sichert und im Notfall helfen kann.



Tanzen

Hast du schon mal zum Hit „Macarena“ getanzt? Nein?! Dann wird es höchste Zeit! Die Anleitung findest du unten, den Song zum Tanz kannst du dir ganz einfach auf YouTube, Spotify und ähnlichen Streamingdiensten anhören. Oder du fragst deine Eltern, ob sie das Lied noch auf CD besitzen.

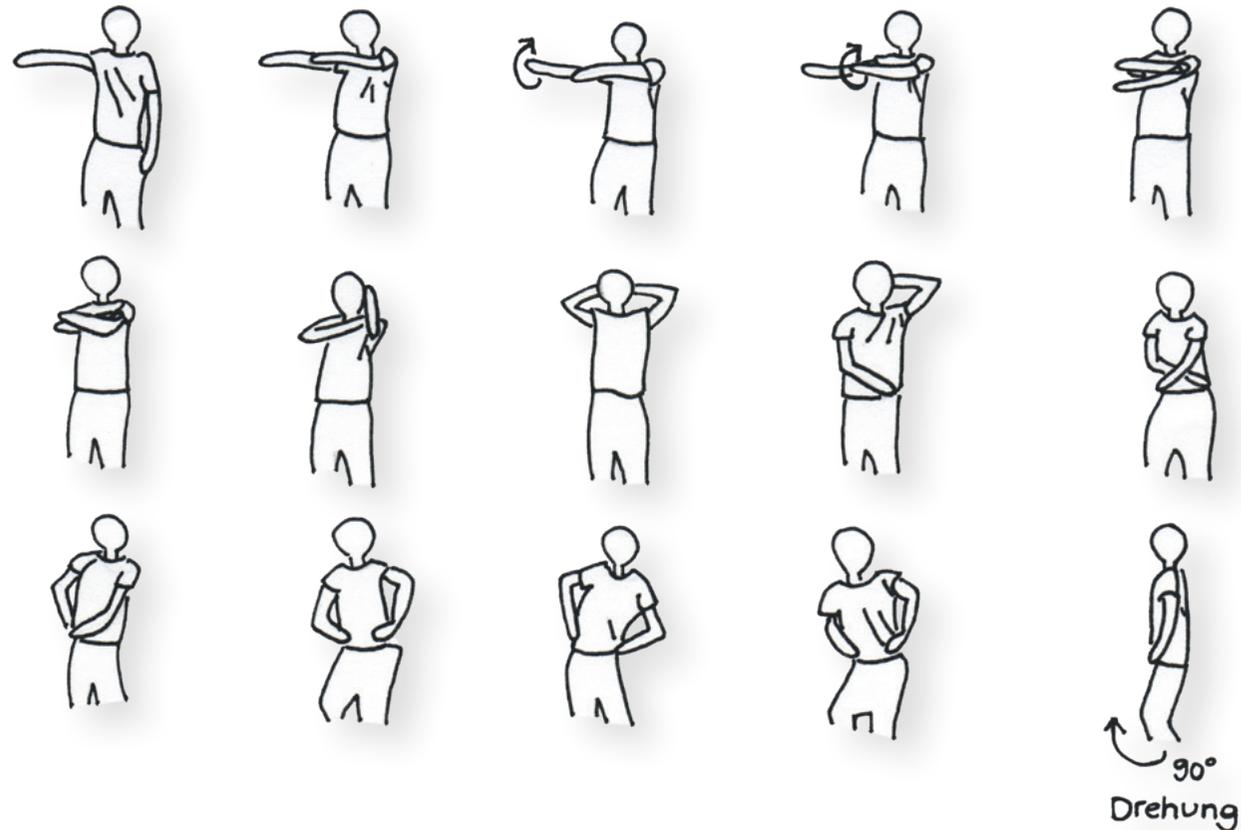
Mittlerweile gibt es richtige coole Versionen. Hier sind ein paar Vorschläge:

- der Klassiker von Los Del Rio
- die Party-Version
- oder eine moderne Interpretation des Rappers Tyga

Viel Spaß beim Hüftenschwingen.

Tipp

Wenn du den Song und den Tanz schon kennst, bringe ihn doch deiner Familie oder deinen Freund*innen bei!



Disc Golf

Spikeball, Plogging, Happy Horsing, Ultimate Frisbee ... noch nie gehört? Diese Disziplinen gehören zu den sogenannten Trendsportarten. Darunter versteht man Sportarten, die in den letzten Jahren neu erfunden wurden. Da sie aber meist noch nicht vollständig etabliert sind, gibt es nur wenige Vereine, die diese neuartigen Sportarten anbieten und in denen sie durchgeführt werden können. Das soll dich aber nicht davon abhalten, eine dieser Trendsportarten diese Woche auszuprobieren. Vielleicht bringen wir dich auf den Geschmack?

Wir stellen dir heute Disc Golf vor, eine Mischung aus Frisbee und Golf. Vom Spielgedanken gleicht Disc Golf dem normalen Golf. Ziel ist es, einen bestimmten Parcours mit einer Frisbee und möglichst wenigen Würfeln zu durchlaufen. Dieser Parcours setzt sich aus mehreren Bahnen zusammen, die jeweils von einem bestimmten Abwurfpunkt zu einem vorher festgelegten Ziel führen. Dieses Ziel ist im klassischen Disc Golf eine Art Fangkorb, in dem die Frisbee mit einem Wurf landen muss. Es können jedoch auch markierte Pfosten, Bäume oder sonstige Gegenstände als Ziel verwendet werden.

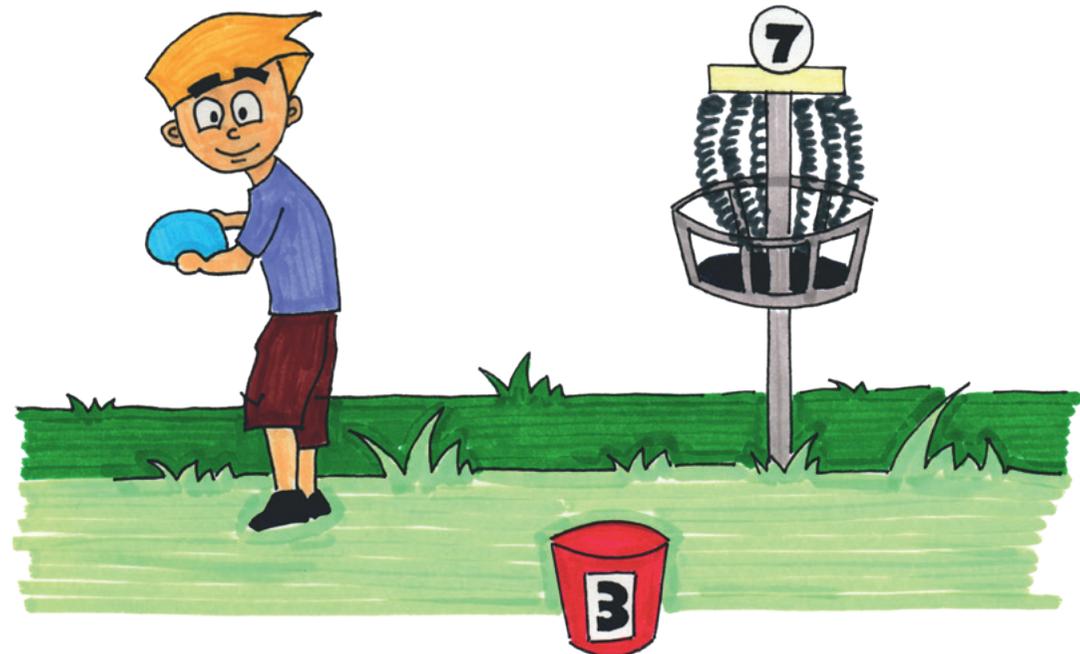
Du benötigst:

- Eine Frisbee
- genug Platz (z. B. einen Garten oder Park)
- Ziele in Form von verschiedenen Gegenständen und Markierungen (Tücher, Eimer usw.)

Nun lasse deiner Kreativität freien Lauf und stelle dir aus den Zielen einen eigenen Disc-Golf-Parcours zusammen. Achte dabei auf eine sichere Umgebung; am besten eignet sich der Aufbau des Parcours im Garten.

Tip

Noch mehr Spaß macht das Ganze, wenn du deine Familie oder eine*n Freund*in suchst und ihr*ihm einen Wettkampf gegeneinander austragt. Wer schafft es durch den Parcours mit möglichst wenigen Würfeln?



Jonglieren

Wolltest du schon immer Jonglieren lernen? Wir zeigen dir Schritt-für-Schritt wie du das ganz einfach schaffst! Mit zwei Vorübungen führen wir dich langsam an das richtige Jonglieren heran. Mach dir keine Sorgen, wenn es nicht gleich perfekt funktioniert, denn hier gilt: Übung macht den Meister!

Du benötigst:

- 3 Bälle/Tücher

Du kannst auch gerne mit Tüchern starten, dann ist der Einstieg etwas einfacher. Die Übungen bleiben trotzdem dieselben.



Vorübung 1

Starte mit einem Ball in einer Hand. Wirf ihn steil nach oben. Aber so, dass du ihn trotzdem mit der anderen Hand fangen kannst. Du solltest ihn nicht zu hoch werfen! Etwas höher als dein Kopf ist ausreichend. Fange den Jonglierball mit deiner anderen Hand, halte ihn kurz und wirf ihn jetzt von dort aus wieder los.



Vorübung 2

Jetzt wird's anspruchsvoller. Wir erhöhen unseren Einsatz auf 2 Bälle. An dieser Übung solltest du ein bisschen verweilen, bevor du weitermachst. Halte in jeder Hand einen Jonglierball. Starte mit deiner schwachen Hand. Das macht die Übung leichter! Wirf den Ball aus deiner starken Hand **unter** dem anderen durch. Fange beide **nacheinander**.



Richtig Jonglieren

Jetzt geht's ans Eingemachte: Starte mit 2 Bällen in deiner starken Hand. Wirf den vorderen diagonal auf die andere Hand. Deine schwache Hand wirft jetzt **unter** dem ersten Ball durch (wie in Vorübung 2). Der Ball, der noch in deiner starken Hand liegt, wird jetzt geworfen. Das fertige Jongliermuster sieht dann aus wie eine liegende 8.

Wow!

Der Weltrekord im Jonglieren stellte ein junger spanischer Artist auf: Innerhalb von einer Minute berührte er seine sechs Bälle ganze 352 Mal(!) und löste damit den bisherigen Weltrekord von 350 Berührungen pro Minute ab.

Gummi- twist

Du benötigst:

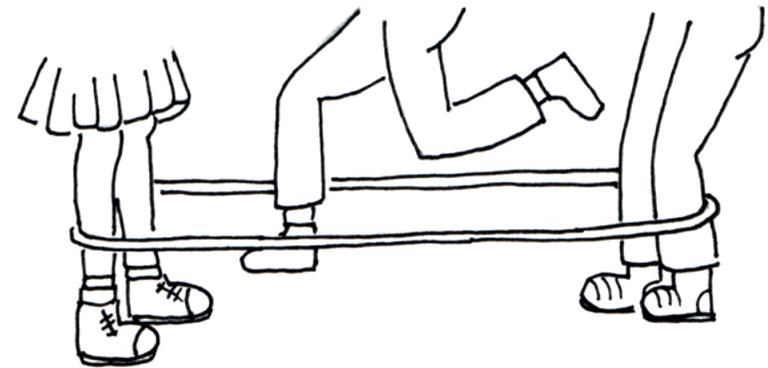
Ein langes (ca. 2–3 Meter), in sich geschlossenes Gummiband. Das bastelst du entweder selbst mit einem Gummiband aus dem Bastel- oder Baumarkt oder du schaust dich in einem Spielwarengeschäft um und kaufst ein Originalband.

Für die Spiele holst du dir am besten deine Eltern, Geschwister oder Freund*innen hinzu. Alternativ kannst du auch zwei schwere Stühle gegenüber voneinander aufstellen. Um das Gummiband zu spannen, müssen sich zwei Personen gegenüber voneinander stellen und sich das Gummiband um die Knöchel legen. Sie sollten ein Stück voneinander entfernt sein, um das Gummiband auf Spannung zu bringen und müssen die Beine grätschen. Das sind die Außenposten. Dies stellt die Ausgangsposition für alle Übungen dar. Und schon kann es los gehen!

Schon gewusst?

Seilspringen und Gummitwist hilft dir deine Koordination und Körperhaltung zu verbessern.

Als deine Eltern zur Schule gegangen sind waren Gummitwist und Seilspringen kaum vom Pausenhof wegzudenken. Heute sind diese Spiele etwas in Vergessenheit geraten. Wir wollen sie zusammen mit dir wiederaufleben lassen und zeigen dir diese Woche ein paar coole Spiele rund um das Gummitwist.



Basisübung

Haben alle die Ausgangsposition eingenommen, steht der*die erste Spieler*in in der Mitte des Gummibands mit Blick zu einem der Außenposten, die das Gummiband um die Füße gelegt haben. Dann gibt eine Person das Kommando: „Ba-de-wan-ne“. Auf „-ne“ springen alle drei Personen hoch. Die beiden äußeren schließen die Beine, die Person in der Mitte grätscht ihre Beine und steht bei der Landung rechts und links außerhalb des Gummibandes, der „Badewanne“. Das Kommando wird wiederholt und in die Ausgangsstellung zurückgesprungen. Berührt die Person in der Mitte das Gummiband, landet darauf oder steht bei der Landung nicht still, ist der*die nächste Spieler*in dran.

Gummi Twist

Spiel „10erle“

Bei diesem Spiel gilt es, beim Springen nacheinander zehn Aufgaben zu erfüllen. Dabei gibt es vier Durchgänge mit unterschiedlich hoch und breit gehaltenem Gummiband. Macht eine Person einen Fehler, ist der*die nächste Spieler*in dran. Ist die Person wieder an der Reihe, steigt sie bei der Übung ein, bei der sie gescheitert war.

1. Durchgang

Das Gummiband wird auf Knöchelhöhe mit leicht geöffneten Beinen gehalten.

2. Durchgang

Das Gummiband wird in die Kniekehlen hochgezogen.

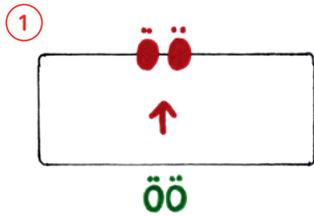
3. Durchgang

Das Gummiband wird wieder auf Knöchelhöhe gehalten, die Beine sind aber zur „Badewanne“ gegrätscht.

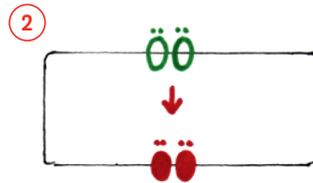
4. Durchgang

Das Gummiband wird auf Kniekehlenhöhe gezogen, die Beine bleiben in der gegrätschten Position.

Der*Die erste Spieler*in steht anfangs in der Mitte des Gummibands. Folgende Aufgaben gelten für die Person, die springt:



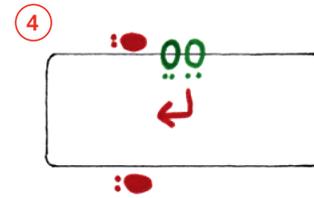
Springe auf das von dir aus gesehen hinten liegende Gummiband.



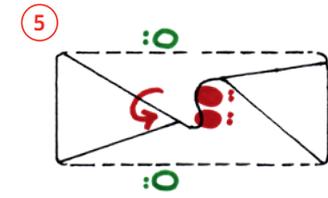
Springe rückwärts auf das hinter dir liegende Gummiband.



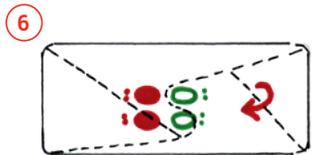
Springe vorwärts auf das andere Gummiband und drehe dich während des Sprungs um 180°.



Springe hoch, drehe dich um 90° nach rechts mit dem Gesicht zu einem*r Mitspieler*in und grätsche die Beine über beide Gummibänder.



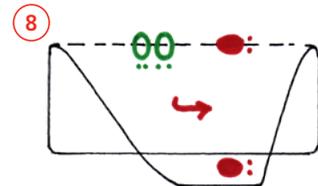
Drehe dich um 180°, spring in die Mitte und wickle dabei das Gummiband um beide Beine.



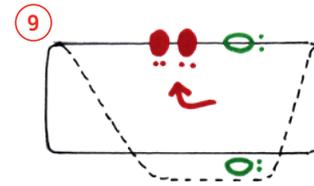
Spring hoch, drehe dich um 180° und lass das Gummi sausen. Du stehst dann in der Mitte, schaust eine*n Mitspieler*in an, und die beiden Gummibänder verlaufen links und rechts von dir.



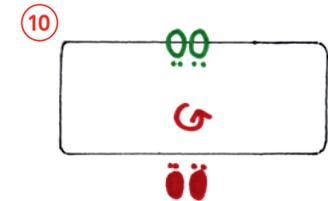
Spring rückwärts, drehe dich um 90° und lande dabei so, dass der linke Fuß auf dem Gummi und der rechte auf dem Boden unter dem Gummiband steht.



Spring hoch, drehe dich um 90° nach links und nimm das Gummiband mit dem rechten Fuß mit. Du landest so, dass der rechte Fuß gegrätscht über dem anderen Gummiband steht.



Spring hoch, drehe dich um 90° rückwärts, lass dabei das Gummiband sausen und lande mit beiden Füßen auf dem hinteren Gummiband.



Endspurt, der letzte einfach Sprung! Spring vorwärts, drehe dich um 180° und lande in der Ausgangsposition von Sprung 1

Life Kinetik

Unser Gehirn lässt sich ähnlich wie ein Muskel trainieren. Besonders viel Spaß macht Denksport in Kombination mit Bewegungsaufgaben – „Life Kinetik“ genannt. Dabei werden mehrere Bewegungsformen miteinander kombiniert und unser Gehirn übernimmt die Koordination. Aber aufgepasst: Wichtig ist nicht die Übung am Ende perfekt zu beherrschen. Die Gehirnzellen wachsen und verbinden sich schon allein beim Ausprobieren der Aufgabe. Wir zeigen dir anhand einer Beispielübung, wie das alles funktioniert:



Du benötigst

- Einen Badminton-, Federball- oder Tennisschläger oder ähnliches
- einen kleinen (Soft-/Tennis-) Ball, einen weiteren Ball oder ein Sandsäckchen.

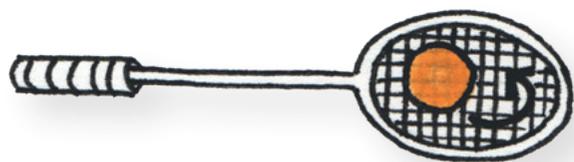
Basisübung

Lege den kleinen Ball auf den Kopf des Schlägers und balanciere den Ball so, dass er nicht herunterfällt. Schwieriger wird es, wenn du dabei im Raum oder im Garten umherläufst. Probiere das ganze einmal mit der rechten, dann mit der linken Hand.

Schon gewusst?!

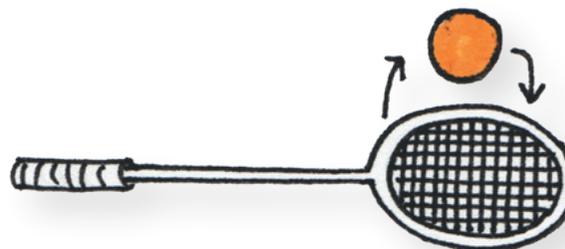
Life Kinetik verbessert nachweislich deine Konzentration, deine Fähigkeit zum Multitasking, deine Koordination, deine Lernfähigkeit, deine Handlungsschnelligkeit, deine Wahrnehmung und vieles mehr. Du bist also optimal für den Schulbeginn nach den Sommerferien gerüstet.

Life Kinetik



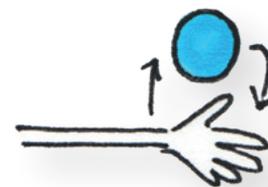
1. Übung

Wirf den Ball, der auf dem Schläger liegt, hoch und fang ihn mit dem Kopf des Schlägers wieder auf. Einmal mit der rechten Hand, dann mit der linken Hand. Dabei kannst du wieder herumlaufen.



2. Übung

Nimm jetzt den zweiten Ball hinzu. Mit der einen Hand balancierst du den kleinen Ball auf dem Kopfteil des Schlägers, mit der anderen Hand wirfst du den zweiten Ball hoch und fängst ihn wieder auf. Wenn du die eine Seite gut beherrscht, wechsle die Hand. Du kannst auch diese Übung schwieriger gestalten, indem du durch den Raum bzw. den Garten läufst.



Herausforderung

Baue dir zusätzlich einen Parcours auf. Du kannst z. B. Hütchen oder Flaschen für einen Slalom aufstellen, über Hindernisse steigen oder über etwas balancieren. Führe die Life Kinetik-Übungen nacheinander durch und durchlaufe dabei den Parcours. Fange mit der Basisübung an und steigere dich langsam. Du musst keine Übung perfekt beherrschen, probiere jede Übung einmal aus, um dein Gehirn zu fordern.

Was ist Geocaching?

Geocaching ist die moderne Art der Schnitzeljagd. Auf der ganzen Welt haben Menschen Dinge versteckt. Mit Hilfe von GPS-Geräten kann man diese kleinen Schätze, auch Geocaches genannt, finden. Bei dieser Art von Schatzsuche steht das Suchen und nicht das Finden im Vordergrund.

Die HTJ hat in den letzten Wochen hessenweit kleine Geocaches für dich versteckt.

Du benötigst:

- einen Stift
- ein Smartphone (mit Zugang zu Karten-App)



Deine Aufgabe

Suche pro Woche ein Geocache. Wenn du Spaß am Geocaching gefunden hast, kannst du gerne auch mehr Geocaches suchen.

Für jedes Geocache, welches du außerhalb deines Turngaus suchst und findest, gibt es 10 Bonuspunkte.

Wie funktioniert Geocaching?

Auf der [Seite 29](#) findest du eine Landkarte. Auf dieser Landkarte sind alle Turngaue in Hessen aufgezeichnet und beschriftet. Wir haben in der Karte farblich markiert, wo die einzelnen HTJ-Geocaches versteckt sind. Jedes Geocache ist mit einem Buchstaben versehen und in der Tabelle auf [Seite 28](#) aufgeführt.

In dieser Tabelle findest du die Koordinaten für das genaue Versteck des Geocaches. Um diese Koordinaten zu nutzen, benötigst du ein Smartphone. Öffne deine Karten-App und gib dort die Koordinaten ein, und die App wird dir dann den Weg zeigen.

Wow! Wow! Wow!

Es gibt noch eine kleine Besonderheit: Einige Geocaches sind gelb markiert. Hier in der Nähe befindet sich ein Ausflugsziel, welches du ansteuern kannst. Als Teilnehmer*in des HTJ-Erlebnis-Sommers bekommst du spezielle Angebote oder Rabatte.

Die Koordinaten zeigen dir den Umkreis (circa 20–30 Meter), in dem der Geocache versteckt liegt – nicht aber den exakten Ort. Jetzt liegt es an dir, den Geocache zu suchen und zu finden. Damit du genau weißt, nach was du suchen musst, geben wir dir einen kleinen Hinweis: Unsere Geocaches sind eher klein und beispielsweise in Form von alten Filmdosen, Kaugummidosen oder Überraschungseiern vorzufinden. Wenn du einen Geocache gefunden hast, kannst du die Dose öffnen und dich, wenn du möchtest, in das Logbuch mit deinem Vornamen eintragen (dafür brauchst du einen Stift). In der Tabelle mit der Auflistung der Geocaches findest du Ziele, die in der Nähe des Geocaches liegen. Falls du den Geocache nicht auf Anhieb findest, kannst du dir außerdem unter www.htj.de weitere Tipps abholen.

Wie fast überall im Leben, solltest du auch beim Geocaching einige Regeln beachten:

1. Respektiere die Natur

Geocaching-Routen führen oft durch interessante und teils wunderschöne Naturgebiete. Das liegt u. a. auch daran, dass es in der Natur zahlreiche tolle Versteckmöglichkeiten gibt. Ein Geocache kann beispielsweise unter einem Stein oder in einem alten Baumstamm versteckt sein. Wir werden unsere Geocaches jedoch nie vergraben. Bei der Suche gilt: Zerstöre die Umwelt nicht und hinterlasse keinen Müll!

3. Privatgrundstücke

Wir werden unsere Geocaches nicht auf Privatgrundstücken verstecken! Daher gilt auch für dich: Das Betreten von privatem Eigentum oder Grundstücken ist nicht notwendig, um den Geocache zu finden.

2. Verhalte dich unauffällig

Wenn du beim Suchen der Geocaches in Büsche oder unter Bänke greifst, Äste zur Seite schiebst usw. sieht das für eine andere Person eventuell verdächtig aus. Diese Person könnte dann ebenfalls als Nicht-Geocacher suchen und das Geocache beschädigen oder entfernen. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich beim Geocachen möglichst unauffällig zu verhalten, oder, wenn eine andere Person fragt, diese aufzuklären.

4. Geocache verlassen, wie du ihn vorgefunden hast

Damit alle Kinder über die gesamten Sommerferien und darüber hinaus die Möglichkeit haben, Geocaches zu finden, ist es wichtig, dass du das Geocache nach dem Finden wieder zurücklegst. So haben wir alle was davon.

Übersicht der Geocaches

Geocache	Turngau	Koordinaten	Ziele in der Nähe
1 A	Bergstrasse	49.708813,8.633002	Auerbacher Schloss
1 B		49.564831,8.810370	Sommerrodelbahn Wald-Michelbach
1 C		49.728023,8.689133	Felsenmeer im Odenwald
2 A	Feldberg	50.269372,8.568407	Römerkastell Saalburg
2 B		50.2328700,8.4565578	Wandern rund um den Feldberg
2 C		50.3637808,8.5379322	Eschbacher Klippen
3 A	Frankfurt	50.08987,8.71150	Stadtwald Frankfurt
3 B		50.1232793,8.6582217	Palmengarten Frankfurt
3 C		50.1511131,8.6416054	Umgebung Frankfurt
4 A	Fulda-Eder	51.1358910,9.4199905	Burg Felsburg
4 B		50.9883351,9.4340697	Wildpark Knüll
5 A	Fulda-Werra-Rhön	51.0019569,9.7001278	German Quest Events
5 B		50.9480986,9.8912090	Erlebnispfad Steinbachtal
5 C		50.500004,9.941527	Sommerrodelbahn Wasserkuppe
6 A	Kinzig	50.238589,9.066323	Burg Ronneburg
6 B		50.293374,9.483854	Wandern rund um Steinau an der Straße
6 C		50.2053715,9.4810624	Naturpark Hessischer Spessart
7 A	Lahn-Dill	50.5653086, 8.6267872	Dutenhofener See
7 B		50.688772,8.322257	Jahntempel Herborn
7 C		50.688773,8.288805	Wildgehege Herborn
8 A	Main-Rhein	49.8426264,8.6619074	Ludwigsturm Darmstadt
8 B		49.9999209,8.2882773	Umgebung Mainz am Rhein
8 C		49.985946,8.437440	Waldspielplatz Rüsselsheim
8 D		50.016732,8.445620	Main-Ufer
9 A	Main-Taunus	50.0983755,8.4369515	Meisterturm & Wildpark Hofheim am Taunus
10 A	Mittelhessen	50.512010,9.233323	Sommerrodelbahn Hoherodskopf
10 B		50.755924,9.274722	Innenstadt Alsfeld
10 C		50.5552034,8.7229635	Schiffenberg Gießen
11 A	Mittelahn	50.3885995,8.0679342	Innenstadt Limburg
11 B		50.487503,8.326285	Wildpark Weilburg
12 A	Mitteltaunus	50.2276758,8.2677651	Innenstadt Idstein
13 A	Nordhessen	51.225094,9.555968	Wandern rund um Kassel
13 B		51.308747,9.490254	Innenstadt Kassel
13 C		51.312666,9.418920	Bergpark Wilhelmshöhe
14 A	Oberlahn-Eder	50.8096354,8.7638735	Innenstadt Marburg
14 B		50.796126,8.920274	Amöneburg
14 C		50.805382,8.712440	Dammühle & Kletterwald Marburg
15 A	Odenwald	49.7865793,9.0111035	Märchenwald Obrunnenschlucht
15 B		49.7312647,8.8127565	Burg Rodenstein
16 A	Offenbach-Hanau	50.0980323,8.7985176	Leonhard-Eißner-Park Offenbach
16 B		50.0854048,8.9117434	Wildpark Alte Fasenerie
17 A	Süd-Nassau	49.9822733,7.9024674	Seilbahn Rüdeshelm
17 B		50.0957643,8.2258415	Bergbahn & Kletterwald Neroberg
18 A	Waldeck	51.181517,9.037833	Kletterpark & Wildpark Edersee
18 B		51.294465,8.596406	Sommerrodelbahn Willingen
19 A	Werra	51.1933466,10.0664987	Werratalsee
19 B		51.3131093,9.8894508	Wasserspielplatz Ohrchen
19 C		51.1939836,9.8892242	Bergwildpark Germerode
20 A	Wetterau-Vogelsberg	50.4503199,8.7760752	Burg Münzenberg
20 B		50.308592,9.0073092	Keitenweit am Glauberg
20 C		50.394266,8.840216	Wölfersheimer See (Fußballgolf, Kletterpark)

Legende: Zahl = Turngau, Buchstabe = Geocache, gelb markierte Ziele = Partner (hier bekommt ihr besondere Konditionen beim Eintritt)



 hessische.turnjugend

 HTJ.HTV

www.htj.de