

## Piratenbrief des Münchner Judo Clubs Für

zur

## abenteuerlich, sportlichen Schnitzeljagd

### Dein Abenteuer beginnt!

Finde am Ende der Brücke eine für lange Zeit verlassene Kultstätte. Dort haben Kinder den Göttern des Rumtobens gehuldigt. Stelle Dich davor und beginne zur Einstimmung ...

**Dein erstes Abenteuer:**  
Schaffe mindestens elf - oder mehr  
**Kniebeugen**

**Beachte!**  
Strecke Deine Arme nach oben  
Gehe tief in die Hocke



### Die Außerirdischen

Schieb Dein Rad entlang der Allee flußaufwärts bis zur Stelle, wo Außerirdische auf einem Baumstumpf gelandet sind. **Tipp:** Im Hintergrund siehst Du Sankt Maximilian.

**Dein zweites Abenteuer:**  
Zähl die Außerirdischen, multipliziere mal 3, gehe zum Schwebebalken mache so viele **Wechselsprünge**, wie die Rechnung ergibt – oder mehr.



### Kannst Du Dips?

Radl jetzt entlang des Schotterwegs nah der Isar flußaufwärts bis zur Dinosaurierinsel. Dort findest Du eine Treppe, die in die Isar führt.

**Dein drittes Abenteuer:**  
Zähl die Blöcke der vierten Steinstufe von oben. Das Ergebnis ist die Anzahl der Liegestütz mit Händen hinter dem Rücken (**Dips**), die Du schaffen musst – oder mehr.



### Minigolf der IsarRiesen

Fahr schnellstmöglich aber vorsichtig den breiten Schotterweg der Isar flußaufwärts, bis zum Minigolfplatz der IsarRiesen. Dort haben wir 2 Tore gebaut.

**Dein viertes Abenteuer:**  
Stell dich vor eines der Tore, versuche die obere Stange mit den Händen zu berühren. Dann lauf zum nächsten Tor und probiere es erneut. Mindestens viermal musst du laufen – oder mehr.



### Kraft und Geschicklichkeit

Folge dem Schotterweg bis Du unter der donnernden Eisenbahnbrücke stehst. Gehe 5 Schritte weiter flußaufwärts. Jetzt wird es schwer! Siehst du den y-förmigen Baum oberhalb des Kiesbetts? Sehr gut.

**Dein fünftes Abenteuer:**  
Suche im Kiesbett einen Stein, leg ihn auf eine ebene Fläche, geh zum Baumstamm, mach 3 Liegestütz drauf, leg nen weiteren Stein auf den ersten Stein, 3 Liegestütz. Wiederhole, bis Du 6 Steine gestapelt hast. Beweisfoto!



### Roll die Riesen!

Weiter geht's etwa 200 m Richtung Berge (flußaufwärts). Bleib auf dem Schotterweg, finde das Plateau, auf dem wir ein paar Baumstämme extra für dich abgelegt haben.

**Dein sechstes Abenteuer:**  
Rolle mindestens einen Baumstamm um sich selbst und zurück. –Jede Rolle 1 Punkt.



### Das Tipi der IsarIndianer

Radl aufmerksam den schmalen Weg entlang der Isar, bis du das Tipi entdeckst. In der Nähe findest Du einen umgestürzten langen Baum. Es gibt mehrere Baumstämme. Wähle den Längsten!

**Dein siebentes Abenteuer:**  
Balanciere vorsichtig mindestens 6 Mal auf dem Baumstamm hin (vorwärts) und her (rückwärts). Trage die Anzahl der Wege ein.



## Kaper die Gefangeninsel

Wenn Du das Balancieren ohne runterzufallen geschafft hast, radl weiter flußaufwärts – bis zur Gefangeninsel. Das sind knapp 50 Meter.

### Dein achttes Abenteuer:

Nun musst Du versuchen, trockenen Fußes die Insel zu betreten. Hast Du das geschafft, (Beweisfoto), und kannst mindestens 20 Sekunden in Liegestütz dort verharren, darfst Du Dir 10 Punkte gutschreiben.



## Bezwinge den Steilhang!

Fahr, bis die Knatterkarrenbrücke rund 200 Meter hinter Dir liegt. Such den markanten Wegweiser aus Holz links neben dem Weg. Siehe Schatzkarte! Dieser zeigt irgendwie in Richtung Dschungel. Finde und folge den kleinen Trampelpfad durchs Gebüsch.

### Dein neuntes Abenteuer:

Schieb Dein Rad den Steilhang hoch, stell es neben den Holzbalken ab, und lauf mindestens dreimal den Steilhang hoch und runter.



## Die Dehn-Dich-Brücke

Siehst Du den Balken, rechts neben Dir? Dort findest Du einen Hinweis eingeritzt, der Dir zeigt, wo es weitergeht.

### Dein zehntes Abenteuer:

Folge der Richtung, bis du zu einer hölzernen Dehn-Dich-Brücke kommst. Dehn jedes Bein mindestens 45 Sekunden. Notiere jetzt die Gesamtzeit in Sekunden.



## Findst die Stahlbrücke?

Überquere nicht die Dehn-Dich-Brücke, sondern fahre rechts entlang des kleinen Baches (bachaufwärts) bis zur alten Stahlbrücke.

### Dein öfttes Abenteuer:

Prüfe die Stabilität der Brücke, indem Du dort wild mindestens ölf Liegestütz-Strecksprünge hüpfst.



## Der Sumpf .... würg

Überquere NICHT die Stahlbrücke! Denn davor führt ein schmaler Weg entlang des Baches. Fahre mit dem Rad vorsichtig, sehr vorsichtig bachaufwärts.

### Dein zwölftes Abenteuer:

Irgendwann siehst Du einen rotte Holzbrücke aus der Steinzeit. Überquere diese „Brücke“ hin und zurück. Wenn Du es geschafft hast (Foto) trage 21 Punkte ein.



## Der UchiKomi-Baum

Folge achtsam den schmalen Weg entlang des sumpfigen Flusses. Irgendwann triffst Du auf einen dünnen Baum, der in 2 m Höhe abgebrochen ist. Wer war das???

### Dein dreizehntes Abenteuer:

Nimm Deinen Judogürtel, lege ihn um den Baum und fange an, den Seoi Nage einzudrehen. Jede Seite mindestens 20 Mal. Wie das genau funktioniert, sieht Du auf unserem Youtube-Kanal.



## Das Ziel naht!

Weiter geht's! Radl weiter bis Du eine Brücke den Weg versperrt. Du musst den Anstieg nach oben schaffen

### Dein vorletztes Abenteuer:

Komme heil oben an. Wenn Du es geschafft hast, trage 1 Punkt ein. Sicher stehst Du jetzt oben ratlos herum. Keine Panik.



## Du bist TopJudoka!

Ganz in der Nähe findest Du einen „polierten“ Baumstumpf. Betrachte ihn, stell Dich drauf, hebe ein Bein, zähl die Sekunden.

### Dein finales Abenteuer:

Notier Dir die Sekunden, addiere jetzt alle Zahlen, trage sie ins Buch ein, schreib Deinen Namen dazu ein, mal was dazu. Das Buch? Hängt am Faden hinter einem Baum!!! :\_)

