



## QR-Code Familienrallye

Wie könnt ihr trotz Corona und unter Einhaltung der AHAL-Regeln und des Hygienekonzepts eine **Familienaktion** im Verein auf die Beine stellen? Wie bringt ihr Kinder im Alter von 3 - 10 Jahren auch mit Abstand in Bewegung? Wie haltet ihr Kontakt zu euren Mitgliedern? Die **QR-Code-Familienrallye** bietet tolle Bewegungsmöglichkeiten für die ganze Familie!

### Was ist ein QR-Code?

Die Bezeichnung „**QR-Code**“ kommt aus dem Englischen und steht für die Wörter „**Quick**“ und „**Response**“, d.h. „schnelle Antwort“. QR-Codes lesen ist ganz einfach: Hinter den kleinen schwarz-weißen Mustern eines QR-Codes verstecken sich Botschaften, z.B. Internetseiten, Orte oder Rätselfragen, die ihr mit einem Smartphone ganz schnell lesen könnt. Ladet eine kostenlose App auf euer Handy. Schon könnt ihr QR-Codes öffnen und los legen!



### Das braucht ihr für die Familiensport-QR-Code-Rallye

Folgendes benötigt ihr für die Vorbereitung:

- ➔ Smartphone
- ➔ Kostenloser QR-Code-Scanner (bei Smartphones von Apple hat die Kamera bereits die QR-Code-Scan-Funktion, für Android-Smartphones im Play Store erhältlich), z.B. [Kaspersky QR Scanner](#) oder [Unitag QR Scanner](#); neue Handys haben oftmals bereits vorinstallierte Scanner.
- ➔ Code-Generator auf dem PC oder Laptop, z.B. [qr-code-monkey](#) oder [qrcode-generator](#), kostenfreie Version ist ausreichend
- ➔ Drucker
- ➔ Laminiergerät oder Klarsichthüllen
- ➔ ca. 5 - 6 Stunden Zeit für die Planung und Vorbereitung vor Ort



### Das Spielprinzip der Familiensport-QR-Code-Rallye

Die

Familiensport-QR-Code-Rallye funktioniert nach dem gleichen Prinzip wie eine Schnitzeljagd: Wählt zunächst eine Route im Wald, im Park, im Stadtteil oder rund um eure Vereinsstätte etc. aus. Für die Route überlegt ihr euch **5 - 10 Bewegungs- und Spielstationen mit Aufgaben**, welche die Kinder und/oder die Familie lösen.

**Tipp:** Wählt eine attraktive Route nach Interessen der Kinder und deren Eltern, nach Bewegungs- und Erlebniszielen der Familienrallye als auch nach Sicherheitsaspekten, Abstandsregeln bzw. Ansammlungen als auch Gefahrenstellen im Straßenverkehr aus. Geht die Route in Ruhe ab und notiert euch die Punkte, an denen ihr einen QR-Code hinterlegen möchtet. Ihr könnt selbstverständlich die Route auch auf Google Maps anschauen

und direkt am PC planen.

Prüft vor Start der Rallye nach, ob noch alle QR-Codes an Ort und Stelle sind. Am besten immer mal wieder kontrollieren, ob noch alle QR-Codes an ihrem Platz sind. Nennt ggf. eine Kontaktperson, eine Telefonnummer oder eine erwachsene Begleitperson, die bei technischen Problemen und Unsicherheiten unterstützt und hilft 😊.

**Die Route ist ausgewählt – jetzt der nächste Schritt!**

Welche Länge sollte die Rallye haben?

2-5 Jahre: 1-3 km  
(ca. 1-1,5 h)  
ab 6 Jahre: 3-5km  
(ca. 1,5-2h)



Öffnet am PC einen beliebigen **QR-Code-Generator**

(siehe oben). Schritt für Schritt wird euch erklärt, wie ihr eure eigenen QR-Codes erstellen könnt. Der QR-Code kann Aufgaben, Rätsel oder Hinweise auf die nächste Station enthalten. Für die Familiensport QR-Code-Rallye hat sich folgendes Prinzip bewährt: An jeder Station werden zwei QR-Codes hinterlegt. Ein Code enthält die Bewegungs- oder Spielaufgabe, der zweite Code die Koordinaten zur nächsten Station.



Code Nr. 1: Bewegungs- und Spielaufgabe



Code Nr. 2: Weg zur nächsten Station

Auf diese Weise erfüllen die Familien bzw. die Kinder zuerst die Aufgabe, bevor sie ihren Weg fortsetzen. Vorteil: Die TN erhalten die Möglichkeit, kurz inne zu halten, die Umgebung wahrzunehmen, sich (wieder) zu konzentrieren und sich über gemeinsame Erfolgserlebnisse zu freuen wie z.B. eine knifflige Aufgabe gelöst zu haben. Zudem wird ein stumpfes „Abklappern“ der Stationen vermieden. So bleibt die Aufmerksamkeit bis zum Ende der Rallye hoch.

### So erstellt ihr einen QR-Code mit einer Bewegungs- oder Spielaufgabe

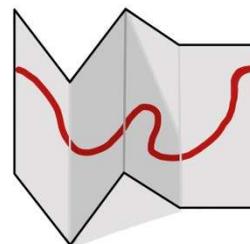
Öffnet euren QR-Code-Generator, gebt die Beschreibung der Aufgabe in das angezeigte Textfeld ein und klickt auf QR-Code erstellen. Fertig!

**Tipp:** Eine **Spielanleitung**, die ihr den Kindern bzw. Eltern aushändigen könnt, findet ihr in den Downloads. Hier sind außerdem **10 Bewegungsstationen** beispielhaft angelegt, falls ihr diese nutzen möchtet. Übrigens: Es müssen nicht immer nur sportliche Aufgaben sein - ihr könnt auch Rätsel, Denksportaufgaben oder Fragen zur Umgebung einbauen. Baut Aufgaben ein, bei denen die Kinder ein Foto knipsen sollen. So habt ihr eine direkte Rückmeldung und zugleich die Möglichkeit, die Impressionen (nach Rücksprache mit den Eltern!) im Verein bekannt zu machen.

2 QR-Codes an jeder Station! Damit hinterlegt ihr an jeder Station eine Aufgabe und gebt den Ort der nächsten Station bekannt.

### Mit dem QR-Code von Station zu Station. So erstellt ihr die Wegweiser-Codes:

Öffnet Google Maps, markiert mit der Maus genau den Punkt = Bewegungsstation, zu dem ihr die Kinder und Familien leiten möchtet. Mit der rechten Maustaste noch einmal auf diesen Punkt geklickt, öffnet sich ein kleines Fenster. Klickt auf den Menüpunkt „Was ist hier?“. Ein weiteres Fenster mit den Koordinaten öffnet sich. Im QR-Generator gebt ihr diese Koordinaten (Längen- und Breitengrad) ein und schon habt ihr den QR-Code



erstellt.



Druckt alle QR-Codes aus.

**Tipp:** Verpackt oder laminiert die QR-Codes für eine längere Haltbarkeit. Achtet bei der Verteilung an den Stationen darauf, dass die QR-Codes versteckt, aber gut lesbar angebracht sind.



### Für welche Altersgruppe ist die QR-Code Familienrallye geeignet?

Die Rallye ist für alle Altersgruppen geeignet! Passt einfach die Bewegungs- und Spielstationen, die Strecke und die Spieldauer auf die Zielgruppe an. Partizipation und Eigeninitiative ist erwünscht! Die TN können die Bewegungsaufgaben und Routen weiterentwickeln oder sich ihre eigenen ausdenken und erstellen.

**Tipp:** Die maximale Spieldauer sollte 2 - 3 Stunden nicht überschreiten.

Für die Kleinsten mit ihren Eltern empfiehlt sich eine kurze Strecke mit maximal 5 Stationen.

### Die QR-Code Familienrallye im Verein

Die TN können zu einem beliebigen Zeitpunkt mit der **QR-Code Familienrallye** starten. So kann jedes Kind/ jede Familie/jede Gruppe ganz autark loslegen.

Nachdem ihr die Rallye vorbereitet habt, könnt ihr über eure sozialen Kanäle Werbung dafür machen. Homepage, Facebook, Instagram oder per Mail - ihr bestimmt, wie groß der Kreis der Teilnehmer\*innen werden darf. Die Rallye kann für bestimmte Sportgruppen oder für alle Vereinskinder angeboten werden. Kooperationen mit einer Kita oder anderen Partnern sind (soweit es die aktuelle CoronaSchVO zulässt) erwünscht, aber kein Muss! Auch eine kleine Rallye bringt Freude und Spaß!

**Ein Tipp, um sich als Verein bekannt zu machen:** Einladung zum Mitmachen für Jede\*n: Ein Einstieg ist an jeder Station möglich. Ihr versteckt die QR-Codes nicht, sondern hängt sie gut sichtbar auf und gewinnt so weitere Teilnehmer\*innen für euer Vereinsangebot. Druckt auf die Stationskarten den Titel „Die Familiensport-QR-Code-Rallye“, euren Vereinsnamen und die Kontaktdaten. Zudem eine kurze Beschreibung und der Mitmach-Appell „So geht’s – Macht mit!“. So lernen weitere Bewohner\*innen eurer Stadt/eures Stadtteils den Sportverein kennen und schätzen.

### Belohnung, Feedback und Bindung zu euren Vereinsmitgliedern

Die Teilnahme an der **QR-Code Familienrallye** macht noch mehr Spaß, wenn es am Ende einen kleinen Preis zu gewinnen gibt!

**Tipp:** Packt eine Überraschungstüte, die sich jedes Kind in eurer Geschäftsstelle oder am Vereinsheim nach der Rallye abholen kann. So kommt ihr in Kontakt mit den Familien, könnt nachfragen, wie es geklappt hat und welche Ideen in dieser herausfordernden Zeit noch umgesetzt werden können.

Mit einer persönlichen Nachricht an der Tüte festigt ihr die Bindung zu euren Vereinsmitgliedern und bringt zusätzliche Freude in Kinder- als auch in Erwachsenenherzen. Unter Downloads haben wir ein **Etikett für eine „Überraschungstüte“** für euch vorbereitet.

Wir wünschen euch viel Erfolg und viel Spaß mit der **QR-Code Familienrallye!** Bei Fragen oder Verbesserungsvorschlägen freuen wir uns jederzeit über eine Nachricht von euch! Bleibt gesund und passt auf euch auf!

### Material zum Download

- ➔ 10 Bewegungs- und Rätselaufgaben mit fertigen QR-Codes
- ➔ 10 Bewegungs- und Rätselaufgaben mit Variationen
- ➔ Handout Spielanleitung
- ➔ Handout Lösungsblatt
- ➔ Etikett Überraschungstüte
- ➔ Muster Pressemeldung

DANKE! 😊  
Idee und  
Inspiration von  
Sonja Robbe  
KSB Rhein-Berg



An wen können Sie sich bei inhaltlichen Fragen zur QR-Code-Rallye wenden?

[Ve.sportjugend@lsb.nrw](mailto:Ve.sportjugend@lsb.nrw)  
[Raphaela.Tewes@lsb.nrw](mailto:Raphaela.Tewes@lsb.nrw)  
[Beate.Lehmann@lsb.nrw](mailto:Beate.Lehmann@lsb.nrw)

Alle Fragen rund um die Antragstellung können Sie richten an:

[abwicklung-trotzdemsport@lsb.nrw](mailto:abwicklung-trotzdemsport@lsb.nrw)