

Wir bleiben weiter zu Hause - sportlich!

Die Osterferien stehen vor der Tür. Doch wir verbringen weiter die meiste Zeit drinnen. Letzte Woche hast du schon ein paar Ideen bekommen wie du dich zu Hause fit halten kannst. Nimm dir dein „Aktivitätstagebuch“ zur Hand. Wie sportlich bist du gewesen? Du hast noch Platz für weitere Aktivitäten oder möchtest etwas Abwechslung? Na dann los!

Du findest in den folgenden Aufgaben auch einige Oster-Specials 😊

Aufgabe 1)

Würfel dich fit!

- Auf den nächsten Seiten findest du eine Anleitung für deinen Würfel. Suche dir alle Materialien zusammen und bastele ihn nach. Alternativ kannst du auch einen normalen Würfel zur Hand nehmen.
- Schau dir genau an welche Übungen sich hinter den Würfelaugen verstecken.



Mache 10 Kniebeugen



Hüpfe auf einem Bein bis zur Küche & mit dem anderen Bein zurück



Mache 10 Hampelmänner



Mache 5 Liegesprünge (leg dich auf den Boden, spring in die Hocke & hüpf nach oben)



Laufe im Hopslerlauf einmal durch jeden Raum



Springe auf beiden Beinen 10x so hoch wie du kannst

- Denke dir selbst für jede Zahl eine Übung aus und spiele dein Spiel!
- Viel Spaß!

Aufgabe 2)

Werfen & Fangen



- a) Nimm dir einen Ball (Tennisball, Flummi oder einen anderen Ball der gut springt) zur Hand
- b) Vielleicht hast du die Möglichkeit für diese Aufgabe raus zu gehen? Wenn nicht, überlege gemeinsam mit deinen Eltern wo du diese Aufgabe am besten durchführst.
- c) Wirf den Ball gegen die Wand / auf den Boden und fange ihn wieder
- d) Wirf den Ball gegen die Wand / auf den Boden, lasse ihn einmal aufkommen und fange ihn wieder
- e) Wirf den Ball gegen die Wand / auf den Boden, drehe dich rechtsherum und fange ihn wieder
- f) Wirf den Ball gegen die Wand / auf den Boden, drehe dich linksherum und fange ihn wieder
- g) Probiere alle Übungen mit deiner anderen Hand aus

Aufgabe 3)

Eierlauf



- a) Für dieses Spiel benötigst du:
 - a. 1 Esslöffel
 - b. 1 hartgekochtes Ei (oder Plastikei)
 - c. evtl. 1 leeren Eimer (o.ä. als Wendepunkt)
 - d. 1 Klebeband oder Seil als Start-/Ziellinie
 - e. 1 (Stopp)Uhr
 - f. mindestens einen Mitspieler (Geschwister / Eltern)
- b) Überlege dir eine Laufroute in der Wohnung oder im Garten. Wenn du magst, kannst du die Strecke mit Klebeband (oder anderen Gegenständen) markieren.
- c) Je nach Platz kannst du dir einen Rundlauf (ohne Wendepunkt) oder eine Wendepunktstrecke überlegen.
- d) Lege eine Start- und Ziellinie fest und markiere diese.
- e) Du hältst einen Löffel in der Hand auf dem ein Ei liegt.
- f) Nach dem Startsignal startest du deine Runde und durchläufst 1x den Parcours.
- g) Dein Mitspieler stoppt deine Zeit.
- h) Fällt das Ei während des Laufens herunter, hebst du es auf und kehrst zur Startlinie zurück und startest erneut.
- i) Das Ei darf während des Laufes nicht festgehalten werden.
- j) Gewonnen hat der, der den Parcours am schnellsten durchlaufen hat.
- k) Tipp: stelle kleine Hindernisse auf zum über- oder unterqueren. Das macht es schwieriger. Stelle dir so deinen ganz eigenen Parcours zusammen!

Aufgabe 4)

Ostereiersuche



- a) auf den nächsten Seiten findest du Ostereiervorlagen
- b) Male die Eier zunächst ganz bunt an und schneide dann die Rechtecke aus. Lasse dir hierfür gerne von einem Erwachsenen helfen.
- c) In der Tabelle findest du Bewegungsaufgaben. Schneide auch diese aus und klebe je eine Aufgabe auf die Rückseite eines Eis. Gerne kannst du die Aufgabe auch einfach auf die Rückseite schreiben.
- d) Du hast nun viele bunte Eier mit einer Bewegungsaufgabe auf der Rückseite. Lass die Eier von jemandem, in der Wohnung oder draußen, verstecken.
- e) Mach dich auf die Eiersuche!
- f) Findest du ein Ei, dann drehe es um, schau dir die Übung an und leg los!
- g) Tipp: Male noch weitere bunte Ostereier und überlege dir selbst Übungen für die Rückseite. Lass die Eier mehrmals, an verschiedenen Orten, verstecken.