

Osterhasenrally

Hippel, Happel, Hoppel – zu Ostern besucht uns der „Turntiger“

Zusammen wollen wir den Osterhasen unterstützen.

Geh mit deinen Eltern in den Park oder auf eine Wiese und habt zusammen viel Spaß.

Los geht's!



Osterhasen-Sport:

1. Hoppeln

Hallo kleiner Osterhase! Beweis deine Fähigkeiten und hoppel 20 m mit beiden Beinen. Wenn das zu einfach ist, versuch es auf einem Bein zu schaffen.



2. Osterei rollen

Ostereier rollen sehr gut. Kannst Du das auch?

Lege dich auf den Rücken, mache dich ganz lang, strecke Füße und Arme lang und rolle wie ein Baumstamm über die Wiese. Versuche 5x Dich links herum und 5x rechts herum zu drehen.

3. Osterfitness:

10 x Hampelmänner und dann 10 x Hopser vom Boden ganz hoch in den Himmel



Jetzt brauchst du deine ganze Osterhasenfamilie:

1. Klettern übereinander

Der Osterhase muss jedes Hindernis überwinden können, damit alle ihre Ostereier bekommen.

Ein Familien-Osterhase muss sich auf den Boden hocken und Du versuchst darüber zu springen. Wechselt euch ab, damit jeder einmal rankommt.



2. Handstand „Löcher schauen“

Der Osterhase versteckt in jedem Erdloch Ostereier. Das geht oft nur Kopf über. Versuch es auch einmal – lass dir von einem Familienhasen helfen.



3. Schubkarren Eier Slalom

Falls du schon ein paar Eier gefunden hast, bau dir einen Slalomparcours. In Schubkarren-Position drehe eine Runde um die Eier.

(Liegestütz und ein Familienhase hält deine Beine fest – Du läufst auf den Armen)

Schaffst du das?

4. Eierlaufen

Falls Du schon einige Eier gefunden hast, balanciere sie auf deiner ausgestreckten flachen Hand 10 m weit und wieder zur Hasenfamilie zurück. Dann ist der nächste Hase dran. Wenn das zu einfach ist balanciere gleichzeitig auf jeder Hand ein Ei.



5. Suchen mit den Füßen

Versuche mindestens ein Ei mit den Füßen ganz hoch zu heben.



Super gemacht- Du bist ein toller Osterhasen-Helfer

Zum Schluß wird´s kreativ

1. Mach eine Osterhasen Pose und lass Dich oder die ganze Hasen-Familie fotografieren. Wenn Du Lust hast, kannst Du uns die Fotos gerne schicken. Sende deine Bilder an die E-Mail-Adresse info@tsvgutsmuths-berlin.de und wir stellen sie auf unsere Homepage und in die Vereinsnachrichten.
2. Wenn du wieder nach Hause gehoppelt bist, male ein großes buntes Osterei zusammen mit deiner ganzen Hasenfamilie



**Wir wünschen Dir und der ganzen Hasenfamilie
ganz viel Spaß und Frohe Ostern.**

