

Sportliche Aufträge für den Osterhasen

Damit der Osterhase bunt wird, musst du unterschiedliche sportliche Übungen machen. Dann darfst du Felder mit entsprechenden Zahlen ausmalen.

Mache jeden Tag 1-3 Übungen, dann ist der Hase bis zu den Ferien sicher schön anzuschauen 😊.

Zahl	Übung	Teil des Bildes angemalt ✓
1	Hüpfe 1 mal auf dem rechten Bein durch alle Zimmer eurer Wohnung.	
1	Mache 3 mal 10 „Hampelmänner“. Zähle in den Pausen bis 10.	
1	Lege dich auf den Boden und fahre in der Luft Fahrrad. Zähle dabei bis 30.	
1	Mache 3 mal 10 Boxhiebe in die Luft oder gegen ein Kissen.	
2	Laufe 2 mal um das Haus, in dem du wohnst.	
3	„Äpfel pflücken“: Stell dir vor, du pflückst Äpfel von der Zimmerdecke. Versuche abwechselnd mit links und rechts zu greifen, mach dich ganz lang und stell dich auf die Zehenspitzen. Schaffst du es, 20 Äpfel zu pflücken? 😊	
3	Mache aus Altpapier Papierbälle und wirf sie aus unterschiedlichen Entfernungen in einen Papierkorb.	
3	Balanciere ein Buch auf dem Kopf und gehe 20 Schritte. Klopfe danach deinen ganzen Körper aus und zähle dabei bis 20.	

4	Treppenlaufen: Suche dir Treppenstufen (drinnen oder draußen) und gehe insgesamt 100 Stufen.	
4	Nimm dir in jede Hand eine volle Plastikflasche. Stemme beide Arme gleichzeitig nach oben (3 mal 5).	
4	Hüpfe 1 mal auf dem linken Bein durch alle Zimmer eurer Wohnung.	
5	Greife 5 verschiedene Sachen in deinem Zimmer mit bloßem Fuß und trage sie einen Meter weiter.	
5	Nimm ein Taschentuchpäckchen und wirf es mit einer Hand hoch. Fange es mit der anderen Hand auf. Mache dies mindestens 10 mal.	
5	Setze dich auf den Boden, mache die Beine gerade und versuche, mit den Fingerspitzen die Zehenspitzen zu berühren.	
5	Mache 2 mal 10 Kniebeugen im Freien.	
6	Forme mit deinem Körper die Buchstaben des ABC. Wenn du magst, lasse dich dabei fotografieren 😊	
6	Springe 10 mal über deinen Schulranzen.	
7	Denke dir zu einem Lieblingslied einen Tanz aus und führe ihn jemandem aus deiner Familie vor.	
8	Nimm dir in jede Hand eine volle Plastikflasche. Nimm beide Arme gleichzeitig zur Seite, halte die Flaschen und zähle bis 5 (3 mal 5).	
8	Lege dich auf den Bauch und mache „Brustschwimmen“. Zähle dabei bis 20.	