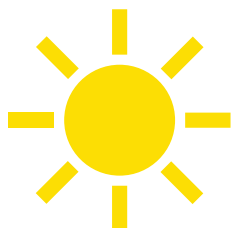




Familienaufgaben für die Osterferien



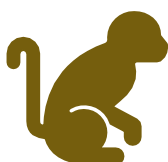
Da wir uns durch die anhaltende Corona-Lage leider immer noch nicht gemeinsam in der Turnhalle bewegen können, findet ihr hiermit vielleicht eine gelungene Abwechslung zum momentanen recht eintönigen Alltag. Der TV Burg wünscht euch wunderschöne Osterferien und bei den „Oster-Fitnessstationen“ für Groß und Klein ganz viel Spaß & Erfolg!

P.S.: Wenn ihr alle Stationen erledigt und eure Ergebnisse eingetragen habt, meldet euch bei eurem*r Übungsleiter*in und schickt gerne Fotos von den Ergebnissen. Danach bekommt ihr bei erfolgreicher Teilnahme eine persönliche Urkunde von mir zugeschickt!

„Oster-Fitnessstationen“ für die ganze Familie



Station 1: Affentanz



Aufgabe: Wie viele Hampelmänner schafft ihr in einer Minute?
Stellt einen Timer von einer Minute und macht nacheinander die Hampelmänner. Versucht sie mitzuzählen und notiert die Anzahl.

Name:	Anzahl der Hampelmänner:

Station 2: Doppeltes Osterhäschen



Aufgabe: Setzt euch zu zweit Rücken an Rücken auf den Boden, hakt eure Arme gegenseitig ein und stellt die Füße auf. Versucht nun in dieser Position aufzustehen und euch wieder hinzusetzen. Kreuzt an, ob die Aufgabe geschafft wurde oder ob ihr noch Übung braucht.

Tipp: Mit einer Person in der gleichen Größe funktioniert das doppelte Osterhäschen am besten!

Geschafft:



Übungsbedarf:



Station 3: Abklatschen



Aufgabe: Steckt euch eine kurze Strecke ab (ca. 5m) und markiert euch Anfang (A) und Ende (B) (draußen eignet sich am besten, funktioniert aber auch in der Wohnung). Rennt im Zweierteam zwischen Markierung A und Markierung B hin und her. An jeder Markierung stellt ihr euch gegenüber und klatscht euch gegenseitig in beide Hände und rennt wieder zurück. Stellt euch einen Timer auf eine Minute und schaut, wie oft ihr euch in die Hände klatschen könnt. Tragt die Ergebnisse ein.

Schwerere Variante für die Profis: Springt bei jeder Markierung nach oben und klatscht euch in der Luft gegenseitig in die Hände.

Namen der Teammitglieder:	Anzahl des Einklatschens:

Station 4: Blinde Kuh



Aufgabe: Führt euch gegenseitig mit verbundenen Augen durch die Wohnung. Person 1 führt somit Person 2, die die Augen verbunden hat, durch **drei** beliebige Räume der Wohnung. Die Person mit den verbundenen Augen muss die jeweiligen Räume, durch die sie geführt wird, erraten. Danach wird gewechselt und die andere Person muss mit verbundenen Augen ebenfalls drei beliebige Räume erraten. Notiert die erratenen Räume.



Tipp: Wenn die Räume durch den Laufweg nicht erkannt werden, darf die Person mit offenen Augen dem Partner einen Gegenstand/ein Möbelstück in dem Raum zum Erasten geben.

Name der Person mit verbundenen Augen:	Erratene Räume:

Station 5: Löwenmälchen



Aufgabe: Nun müsst ihr in das Löwenmälchen Zielwerfen. Dafür benötigt ihr eine Schüssel und einen kleinen Ball (am besten eignet sich ein zusammengeknülltes Papier). Stellt die Schüssel auf und bestimmt gemeinsam einen Abstand von dem ihr Zielwerfen wollt. Jeder hat einen Probewurf und dann fünf Versuche das Löwenmälchen zu treffen. Notiert eure Treffer.

Tipp: Eventuell können die Erwachsenen aus einem größeren Abstand als die Kinder werfen.

Name:	Anzahl der Treffer in das Löwenmälchen:

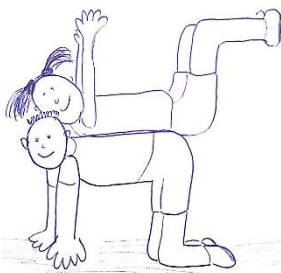
Station 6: Froschhüpfer



Aufgabe: Hüpfte wie ein Frosch dreimal hintereinander beidbeinig aus dem Stand nach vorne und misst, wie weit ihr von eurem Startpunkt gekommen seid. Schreibt die Weite eurer Sprünge auf.

Name:	Weite der Froschsprünge:

Station 7: Spiegelverkehrt



Aufgabe: Stellt die Übung auf der Abbildung nach. Diese Station müsst ihr zu zweit erledigen. Die Person 1 (am besten ein Erwachsener) geht in die Bankstellung und Person 2 (am besten das Kind) legt sich spiegelbildlich auf den Rücken von Person 1 (siehe Abbildung). Versucht die Position drei Sekunden zu halten. Kreuzt an, ob die Aufgabe geschafft wurde oder ob ihr noch Übung braucht.

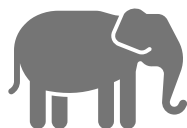
Geschafft:



Übungsbedarf:



Station 8: Elefant im Slalomparcours



Aufgabe: Baut mit 8 Gegenständen (Becher/Flaschen/kleinen Kuscheltieren...) eine Slalomstrecke. Nehmt dann nacheinander die Elefantenhaltung ein (eine Hand an die Nase und den anderen Arm durchstrecken) und lauft im Slalom durch den aufgebauten Parcours. Die Gegenstände dürfen dabei nicht berührt werden.

Schwerere Variante für Profis: Führt euch gegenseitig mit verbundenen Augen in der Elefantenhaltung durch den Parcours.

Name:	Anzahl berührter Gegenstände:

Station 9: Käfertransport

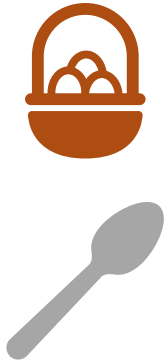


Aufgabe: Steckt euch eine kurze Strecke ab (ca. 5m) und markiert euch Start und Ziel. Sucht euch dann einen Gegenstand, den ihr gut transportieren könnt. Stellt euch dann nacheinander zum Startpunkt, geht in die Käferposition (auch Spinnengang genannt) und legt den Gegenstand auf euren Bauch. Transportiert nun in der Käferposition den Gegenstand zum Ziel. Stoppt dabei die Zeit und notiert sie.

Hinweis: Fällt der Gegenstand herunter, startet ein neuer Versuch vom Startpunkt mit neuer Zeitmessung.

Name:	Zeit für den Käfertransport:

Station 10: Osterei-Löffel-Lauf



Aufgabe: Für den Osterei-Löffel-Lauf benötigt ihr einen Esslöffel und ein Osterei (am besten ein Plastikei, alternativ eine Kartoffel). Dann überlegt und baut ihr euch einen Parcours durch die Wohnung. Gerne könnt ihr Hindernisse durch Treppen, Stühle... einbauen, müsst ihr aber nicht. Ihr markiert euch Start und Ziel und bestimmt gemeinsam, wie mögliche Hindernisse überwunden werden müssen. Nacheinander durchlauft ihr den Parcours. Dabei nehmt ihr den Esslöffel in die Hand und legt das Plastikei darauf. Das Ei darf nicht herunterfallen. Stoppt und notiert die benötigte Zeit für den Parcours.

Hinweis: Fällt das Ei herunter, startet ein neuer Versuch vom Startpunkt mit neuer Zeitmessung.

Name:	Benötigte für den Osterei-Löffel-Lauf:

Station 11: Flamingo



Aufgabe: Diese Station müsst ihr zu zweit machen und ihr benötigt ein wenig Platz. Ziel ist es, dass ihr euch gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringt. Stellt euch auf einem Bein, wie ein Flamingo, gegenüber (ca. eine Armlänge entfernt). Legt den linken Arm an euren eigenen Körper an und legt die rechte Hand auf die linke Schulter eures Partners. Nun versucht euch gegenseitig mit dem rechten Arm aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wichtig: Ihr dürft euch gegenseitig nur schieben. Die Übung ist vorbei, wenn eine Person das Gleichgewicht verliert. Danach könnt ihr gerne nochmal das Bein und den Arm wechseln. Messt die Zeit, wie lange ihr zu zweit das Gleichgewicht halten könnt und notiert es.

Tipp: Mit einer Person in der gleichen Größe funktioniert der Flamingo am besten!

Schwerere Variante für Profis: Versucht die Übung mit geschlossenen Augen aus.

Namen der Teammitglieder:	Zeit des Gleichgewichthaltens:

Zusatzstation 12: Ostereier-Schmettern



Aufgabe: Für diese Station benötigt ihr so viele hart gekochte Ostereier wie die Anzahl der Personen, die mitmacht. Am besten haben die Eier unterschiedliche Farben. Macht einen gemeinsamen Spaziergang, bei dem ihr an einer großen Wiese vorbeikommt und nehmt die Eier mit. Angekommen an der Wiese, nimmt sich jede Person ein Osterei. Nun müsst ihr die Ostereier nacheinander über die Wiese schmettern. Aber Achtung, werft so, dass die Ostereier nicht kaputt gehen. So lange das Osterei noch ganz ist, wird von der Stelle, wo das Ei gelandet ist, erneut geworfen. Ist die Schale von einem Osterei kaputt, scheidet die Person aus dem Spiel aus und

kann die anderen Personen anfeuern. Es gewinnt die Person, die das Ei am weitesten unbeschadet geworfen hat. Notiert den Sieger und die Anzahl der Würfe.

	Name:	Anzahl der Würfe:
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



Ihr habt alle Stationen geschafft!
Herzlichen Glückwunsch!

