



## Osterhasenhelfer Prüfung

Liebe HSG Exten-Rinteln- Kids,

heute wollen wir euch herausfordern!

Wir haben ein paar sportliche und osterfrohe Aufgaben für euch.

Ihr habt 3 Tage Zeit um unsere 10 Prüfungen zu erledigen... dabei ist es eure Entscheidung, ob ihr eine Prüfung am Stück oder an mehreren Tagen macht.

Bei einigen Aufgaben könnt ihr euch verschiedene sportliche Bewegungen aussuchen und ausprobieren, wie ihr die Aufgabe am besten schafft.

Wenn ihr das geschafft habt, hakt ihr sie ab. Jeder der erfolgreich mitmacht und uns seinen Zettel bis zum kommenden **Donnerstag 01.04.2021 bis 14 Uhr in den Briefkasten vom Vorsitzenden Hanns Bäckmann, Dauerstraße 3, ( Briefkasten ist innen, Haustür ist offen)**, erhält natürlich eine kleine Osterüberraschung!

Wir von der HSG, wünschen euch viel Erfolg und vor allem ganz viel Spaß!

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon/HandyNummer: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

### 1. Eierlauf

Aufgabe: Nimm dir einen Löffel und lege dir etwas Rundes darauf, halte den Löffel weit vom Körper und gehe eine selbstgewählte Strecke ab. Bewegungen: Vorwärts gehen/ Rückwärts gehen/ Hindernisparcours/ Treppe steigen/ ein Auge geschlossen/ bei jedem zweiten Schritt hocken/ ein Stofftier auf der Schulter mitnehmen.

KitaKids ; 2 Bewegungen Schulkids ; 4 Bewegungen

### 2. Hoppeln

Aufgabe: Spring mit beiden Beinen gleichzeitig ab und versuch mit beiden Füßen zusammen wieder zu

landen. So sollte jeder deiner Sprünge sein!

Kita Kids ; 10 Meter Schulkids ; 20 Meter

### 3. Osterlauf

Aufgabe: Such dir eine tolle Laufstrecke aus und lauf so lange du es schaffst. Du kannst auch gerne mehrere Läufe in der Woche machen und alle zusammen zählen.

Kita Kids ; 15 Minuten Schulkids ; 30 Minuten

### 4. Mach den Osterhasen

Aufgabe: Spring einen Hampelmann mit den Händen zu den Ohren, wie ein Hase. ODER Osterhasen Burbee's, Hocken-Liegestütz-Hocken-und in den Streck sprung!

Kita Kids ; 15 mal Schulkids ; 30 mal

### 5. Karottenrollen

Aufgabe: Sei stark wie eine Karotte, leg dich lang ausgestreckt auf den Boden und roll dich durch die Gegend!

Z.B. einmal durch dein Kinderzimmer und wieder zurück (1 mal)

Kita Kids ; 10 mal Schulkids ; 25 mal

## 6. Osterhasen räumen auf

Aufgabe: Wirf deine Stofftiere oder Socken etc. in einen Wäschekorb. Die Entfernung richtet sich nach deinem Können. Verschiedene Bewegungen: Über die Schulter/ durch die Beine/ mit der anderen

Hand/ auf einem Bein stehend.

Kita Kids ; 20 mal Schulkids ; 50 mal

## 7. Osterschubkarre

Aufgabe: Schnapp dir einen großen Helfer, zusammen macht ihr eine Schubkarrenfahrt (Geh in den Liegestütz, dein Helfer hält dich an den Beinen und jetzt bewege dich, auf deinen Händen, vorwärts).

Kita Kids ; 3 Minuten Schulkids ; 10 Minuten

## 8. Ostertransport

Aufgabe: Lege dich auf den Rücken, klemm dir ein Stofftier, eine Socke oder ein Kissen zwischen die Füße. Jetzt schwinde deine Beine zum Kopf und lege dein Stofftier über deinem Kopf ab.

Kita Kids ; 5 mal Schulkids ; 10 mal

## 9. Freestyle

Jetzt bist du gefragt... stell dir selbst eine sportliche Herausforderung, die etwas mit Ostern zu tun hat. Aufgabe: Schreib auf, was du gemacht hast!

---

---

---

---

## 10. Osterbild

Aufgabe: Die schwierigste Aufgabe kommt zum Schluss, mal hier oder auf der Rückseite ein tolles Osterbild!

VIEL ERFOLG und freu dich auf eine kleine Osterüberraschung :-)

