

Oster-Familien-Challenge

1. Hasenohren basteln

Du legst dir eine Start- und eine Ziellinie im Abstand von 15 m.

An der Startlinie liegen Stifte bereit; an der Ziellinie liegt das Blatt mit den aufgezeichneten Hasenohren und eine Schere (für die Eltern). Du läufst vom Start los und malst im Ziel ein Hasenohr an und läufst wieder zurück. Dann läuft ein Elternteil los und schneidet das ausgemalte Hasenohr aus. So geht es hin und her bis ihr für das Kind und das Elternteil jeweils zwei Ohren habt.

Dabei läufst du 1. vorwärts, 2. rückwärts, 3. im Seitgalopp, 4. im Hopsen-Lauf und wieder mit 1. beginnend. Wenn das zu kompliziert ist, legst du die Strecke wieder hoppelnd oder flatternd zurück.

Wenn Du die Aufgabe erledigt hast, setzt du auf der Laufkarte einfach einen Haken in das Kästchen.

2. Sei mal Hase, sei mal Huhn

Du hoppelst wie ein Hase, du flatterst wie ein Huhn – jedes Mal 15 m hin und zurück. Dann sind die Eltern dran, oder ihr hoppelt und flattert gemeinsam.

Wenn Du die Aufgabe erledigt hast, setzt du auf der Laufkarte einfach einen Haken in das Kästchen.

3. Eier werfen

Ihr nehmt ein Oesternest (das kann auch ein Eimer, ein mit Stöckchen oder einem Seilchen gelegter Kreis, ein Korb o.ä. sein) und werft die Plastikeier hinein. Der Abstand zum Nest ist die Körperlänge des Werfenden. Du wirfst 5 x vorwärts und 5 x rückwärts. Die Treffer tragt ihr bitte auf dem Laufzettel ein.

In das 1. Kästchen auf der Laufkarte bitte das Ergebnis vom Kind eintragen, in das 2. Kästchen kommt das Ergebnis des Erwachsenen.

4. Eier pusten

Du legst wieder eine Start- und eine Ziellinie, der Abstand zwischen den Linien ist deine Körperlänge; das Elternteil legt sich ebenfalls eine Linie. Es eignet sich am besten eine ebene Fläche. Denn ihr pustet nun die Plastikeier vom Start bis zum Ziel. Wer ist zuerst da?

In das 1. Kästchen auf der Laufkarte bitte das Ergebnis vom Kind eintragen, in das 2. Kästchen kommt das Ergebnis des Erwachsenen.

Variante: mit einem Strohhalm pusten.

In das 1. Kästchen auf der Laufkarte bitte das Ergebnis vom Kind eintragen, in das 2. Kästchen kommt das Ergebnis des Erwachsenen.

5. Springen wie ein Hase

Hier brauchst du die Hasenohren, die ihr bei Punkt 2 gebastelt habt!

Du legst wieder eine Startlinie und misst 15 m ab. Vom Start aus machst du einen großen Hasenhopser nach vorne. Von dem Punkt aus, an dem du gelandet bist, hüpf nun ein Elternteil weiter; von dem

Landepunkt aus hüpfst du wieder weiter, usw. Das macht ihr so lange, bis die 15 m geschafft sind. Ihr notiert bitte, wie viele Sprünge ihr benötigt habt.

Auf der Laufkarte tragt ihr in das Kästchen bitte die Anzahl aller benötigten Sprünge insgesamt ein.

6. Eier-Pendel-Staffel

Hier benötigst du die ausgeschnittenen und ausgemalten Ostereier und eine Stoppuhr!

Du legst wieder eine Start- und eine Ziellinie mit 15 m Abstand.

Am Start liegen die 10 Eier; du läufst los und bringst immer ein Ei zum Ziel bis alle 10 Eier dort liegen. Wie lange hast du gebraucht? Wie lange hat das Elternteil gebraucht?

Die Ergebnisse bitte in die Kästchen auf der Laufkarte eintragen. Das 1. Kästchen ist für die Kinder, das 2. für die Erwachsenen.

Variante: du legst die Eier auf einen Löffel.

Die Ergebnisse bitte in die Kästchen auf der Laufkarte eintragen. Das 1. Kästchen ist für die Kinder, das 2. für die Erwachsenen.

7. Hühner auf der Stange

Du malst zwei 15 m lange Linien (Abstand zwischen den Linien ca. eine Kinderhand) auf den Boden oder legst sie mit zwei Seilchen, Bändern o.ä. Du stellst dich mit einem Elternteil nebeneinander auf die 'Hühner-stange'. Nun geht ihr umeinander herum, ohne die 'Hühnerstange' zu verlassen. Anfassen und gegenseitiges Festhalten ist erlaubt.

Variante: ihr macht die Übung mit einem Plastik- oder einem Papiereier in der Hand, das natürlich nicht herunterfallen darf.

Bitte notiert auf der Laufkarte, wie oft ihr umeinander herum geklettert seid.

8. Eiertransport

Wie beim Kuscheltiertransport werden nun die Plastikeier oder die ausgeschnittenen Papier-eier auf einer Zeitung, einem Tuch o.ä. transportiert. Hierzu

könnt ihr eine Strecke (einen Parcours) in der Wohnung oder draußen wählen.

Für den ersten Durchlauf nimmst du bitte 5 Eier, für den zweiten 10 Eier.

Wenn Du die Aufgabe erledigt hast, setzt du auf der Laufkarte einfach einen Haken in das Kästchen.

9. Ostereier-Memory

Hier brauchst du die ausgemalten Papiereier und eine Stoppuhr!

Und wieder legst du dir eine Start- und Ziel-Linie in einem Abstand von 15 m. An der Ziellinie liegen die Ostereier mit der angemalten Seite sichtbar. Dein Elternteil zeigt dir ein Papierei, du läufst zur Ziellinie und bringst das Ei mit, was dir gezeigt wurde. Das macht ihr so lange bis alle Eier wieder am Start sind. Dann wird gewechselt.

Bitte notiert die Ergebnisse in den entsprechenden Kästchen auf der Laufkarte. Das 1. Kästchen ist für die Kinder, das 2. für die Erwachsenen.

10. Welches Ei liegt wo?

Hier sind wieder die ausgemalten Eier gefragt.

Das Elternteil legt aus fünf Papiereiern eine Reihenfolge. Die Kinder legen mit den passenden Eiern die Reihenfolge nach - ohne abzuschauen. Vielleicht beginnt ihr erst einmal mit drei Eiern und steigert euch dann.

Variante: ihr nehmt noch Plastikeier o.ä. hinzu.

Bitte notiert auf der Laufkarte, wer das besser gelöst hat: Kinder oder Eltern (1. Kästchen Kinder, 2. Kästchen Erwachsene, einfach eine 1 bzw. 2 eintragen).

