

## ZUHAUSE - OSTERLYMPIADE 2021

**WILLKOMMEN** bei der ersten Zuhause-Osterlympiade. Wir haben für dich 10 verschiedene Aufgaben in jeweils drei Schwierigkeitsstufen zusammengestellt. Auf diesem Zettel kannst du abhaken, was du bereits geschafft hast und was noch aussteht. Wenn du am Ende des Tages das ganze Blatt hinter dir hast, kannst du dich verdient als Ostermeister bezeichnen und ein kleines Püschchen einlegen :))

AUFGABE	EINERLEI	KANN DER OSTERHASE	FÜR ECHE FÜCHSE
<b>1: TREPPENSTAFFEL</b> Such dir eine Treppe mit mindestens 10 Stufen und lauf sie 3x hoch und runter...	... rückwärts	... mit einem Buch auf dem Kopf	...auf einem Bein (nach jedem Durchlauf Bein wechseln)
<b>2: PUSTE-PARCOURS</b> Baue dir mit 5 Gläsern hintereinander auf einem Tisch einen Parkours. Puste das rechts stehende Objekt im Slalom hin und zurück	Einen Wattebausch oder ein zusammengeknülltes Taschentuch	Eine Murmel oder einen Tischtennisball	Einen Korken
<b>3: WANDBALL</b> Wirf einen Ball gegen die Wand und fang ihn wieder auf ...	... und wirf im Sitzen und fang im Stehen	...und klatsch nach dem Wurf erst vor, dann hinter deinem Körper zusammen	...und dreh dich vor dem Fangen einmal um die eigene Achse
<b>4: ZIELKARTEN-SPIELWURF</b> Wirf 10 Spielkarten aus 4 Schritten Entfernung...	... auf einen Tisch	... auf einen Stuhl	... in eine Schüssel
<b>5: HINDERNISLAUF</b> Bau dir eine Rennstrecke, die min. 2x um etwas herum, 1x unter etwas durch und 1x über etwas drüber geht. Absolviere sie...	... auf Zehenspitzen	... rückwärts laufend	... mit verbundenen oder geschlossenen Augen
<b>6: WÜRFEL-WORKOUT</b> Würfel mit 2 Würfeln. Addiere die Augenzahlen und mach die folgenden Übungen entsprechend oft:	Im Kreis drehen Hampelmänner, im Wechselschritt hüpfen	Strecksprünge, Kniebeugen, Liegestütz	Sternsprünge Burpee Plank (für Augenzahl x 2 Sekunden halten
<b>7: HASEN-HOPPELEI</b> Mal/Leg/Denk dir ein Himmel-und-Hölle-Feld. Hüpf es zweimal hoch und runter...	... und guck dabei an die Decke	... mit einem Becher Wasser in der Hand	... mit einem (gekochten) Ei auf einem kleinen Löffel in der Hand
<b>8: ALLES STEHT KOPF</b> Stell einen Plastikbecher Verkehrtherum an den Tischrand. Stoße ihn von unten an, um ihn richtigrum zu schnipsen...	... mit deiner starken Hand	... mit deiner schwachen Hand	... mit beiden Händen 2 Becher gleichzeitig
<b>9: KEGEL-KUGEL</b> Bau dir mit 10 fast leeren Plastikflaschen eine Kegelbahn im Flur auf – Distanz etwa 10 Schritte. Schnapp dir einen Ball und kegel los. Es wird schwerer wenn...	...dein Ball kleiner wird (statt einem Hand- ein Tennisball o.ä.)	... du rückwärts durch deine Beine hindurch kegelst	... du hinter deinem Rücken her wirfst
<b>10: DER BODEN IST LAVA</b> Schnapp dir 2 Kissen. Du stehst auf einem, legst das andere vor dich und wechselst darauf. So bewegst du dich vorwärts und...	... drehst eine Runde durch Wohnzimmer - dein Zimmer - Badezimmer - Küche - Haustür.	...drehst die gleiche Runde, aber guckst nur nach hinten.	... drehst die Runde rückwärts, aber im Sitzen