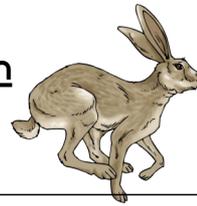




Osterhasen - Fitnessplan



<p>Montag</p>	<p>Du bist der Osterhase.</p> <p>Lege 5 Gegenstände aus.</p> <p>Hüpfe darüber.</p> <p>Hüpfe vorwärts, steige dann rückwärts darüber.</p> <p>Hüpfe so hoch und sooft wie du kannst.</p> <p>Mach eine kurze Pause und wiederhole diese Übungen mindestens 5 Mal.</p>	
<p>Dienstag</p>	<p>Du bist ein Osterei.</p> <p>Rolle durch die Wohnung, seitwärts wie ein Baumstamm.</p> <p>Versuche, einen Purzelbaum / eine Rolle vorwärts zu machen.</p> <p>Baue dir nun einen kleinen Hindernisparcours mit geeigneten Spielsachen auf. Nimm einen Löffel und lege ein gekochtes Ei darauf. Starte jetzt einen Eierlauf, um die Hindernisse. Das Ei darf nicht herunterfallen, sonst musst du den Parcours von vorn beginnen.</p>	
<p>Mittwoch</p>	<p>Du bist ein frisch geschlüpftes Küken.</p> <p>Flattere mit ausgebreiteten Flügeln durch die Wohnung.</p> <p>Fliege auf oder unter Gegenstände. Stuhl, Tisch, Sofa,....</p> <p>Krähe wie ein Hahn.</p>	
<p>Donnerstag</p>	<p>Partnerspiel.</p> <p>Wähle 3 Gegenstände aus.</p> <p>Verstecke sie und lass deinen Partner suchen.</p> <p>Stopp die Zeit.</p> <p>Wer schafft es, die Gegenstände schneller zu finden?</p>	
<p>Freitag</p>	<p>Immer wenn eine Farbe angesagt wird, mach eine Bewegung.</p> <p>blau = 10 x Hüpfen am Ort</p> <p>rot = x Hampelmann</p> <p>grün = 30 Sekunden schnell am Ort rennen</p> <p>gelb = Liegestütze, wie zum Weihnachtswettkampf oder Liegestütze im Stand halten bis 10 Zählen. 3 Wiederholungen</p>	

Wir wünschen euch ein frohes Osterfest und viel Spaß beim Eiersuchen.

Bleibt alle gesund!

Eure Trainer*innen vom Kindersport und das Seiwakai Team

