



Wochenplan für Schüler*innen im Projekt „MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“

Grundschule

Osterplan

Liebe Schüler*innen,

diesmal bekommt ihr für die Ferien einen etwas anderen Trainingsplan, mit Spiel aber auch mit Bastelideen für Ostern. Dabei gibt es diesmal auch keine Einteilung für die einzelnen Teile, sondern ihr könnt einfach wenn ihr Lust und Zeit habt gucken auf welches Spiel ihr Lust habt und etwas heraussuchen.

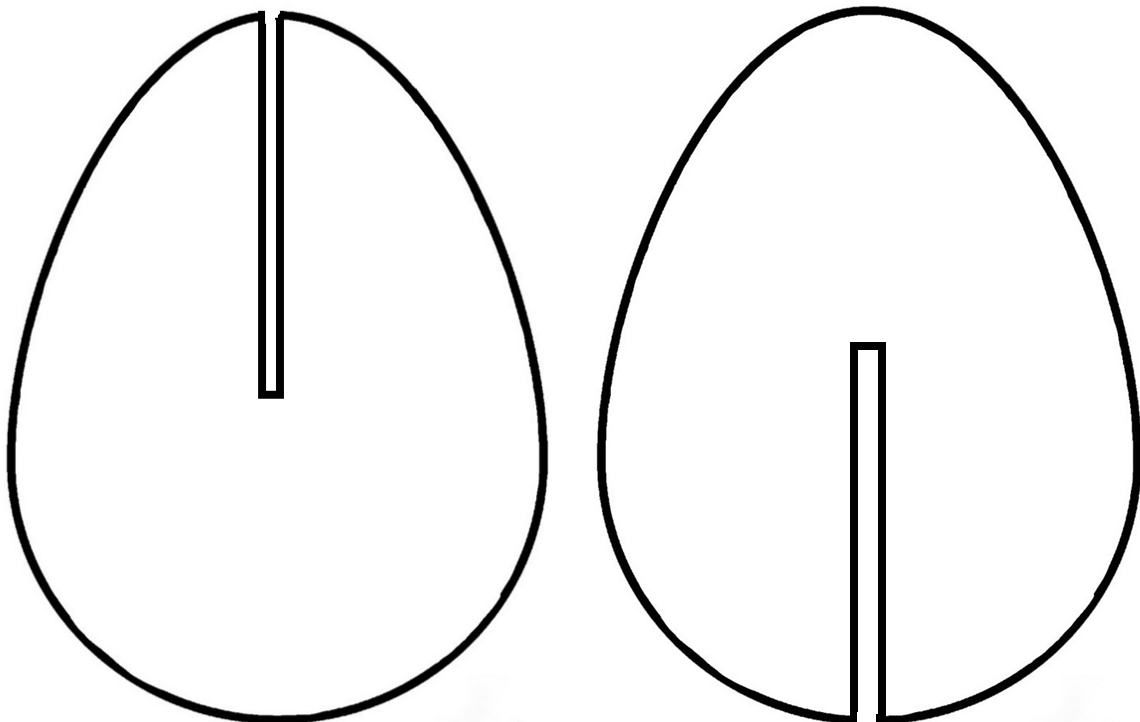
Viel Spaß und Froher Ostern!

Gummitwist:

[Hier](#) findet ihr ein Video, in dem euch die ersten Spielideen zum Gummi-Twist erklärt werden. Falls ihr kein Gummitwist habt, fragt doch mal eure Eltern, ob es noch ein Gummiband oder ähnliches bei euch gibt, das ihr benutzen könnt. Für Fortgeschrittene gibt es [hier](#) und [hier](#) auch noch weitere Videos zum Gummitwist.

Osterdekoration selber Malen und Basteln

Hier findet ihr eine Vorlage um Ostereier selber zu Basteln. Ihr könnt euch entweder die Vorlage ausdrucken und ausschneiden, oder einfach selber malen und ausschneiden. Ihr könnt eure Ostereier einfach selbst Muster malen oder aus Bunten Pappen ausschneiden, dann sind sie etwas stabiler. Wenn die Eier bemalt sind, könnt ihr sie ineinander stecken, mit etwas Tesafilm zusammen kleben und ein kleines Band festkleben, damit ihr sie aufhängen könnt.





Wochenplan für Schüler*innen im Projekt „MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“

Grundschule

Osterplan

Osterspiel

Osterball

An Ostern, kann man natürlich viele Versteckspiele spielen, wir möchten euch aber, damit ihr das auch alleine spielen könnt, Osterball vorstellen. Bei Osterball braucht ihr ein Ei (am besten kein Schokoei, damit es in euren Händen nicht schmilzt). Ihr könnt natürlich auch ein selbst gebasteltes Ei nehmen. Das Ei ist im heutigen Spiel euer Ball.

Baut euch einen kleinen Slalomparcours auf, zum Beispiel mit Socken oder ähnlichem. Ihr braucht eine Start und Schlusslinie. Das kann aber auch die gleiche sein.

Jetzt habt ihr verschiedene Aufgaben:

- Legt das Ei auf eure flache Hand und Balanciert es beim laufen (jede Hand ein Durchgang)
- Kreist das Ei um euren Bauch während ihr im Slalom lauft (vorwärts und rückwärts)
- Gebt das Ei durch eure Beine während ihr im Slalom lauft (vorwärts und rückwärts)
- Klemmt euch das Ei zwischen die Beine und hüpf auf beiden Beinen im Slalom (vorwärts und rückwärts)
- Wenn euch noch etwas eigenes einfällt, probiert es auch noch aus

Osterhasenwettrennen

Für das Osterhasenwettrennen braucht ihr am besten einen Gegenspieler oder eine Gegenspielerin. Ihr könnt eure Geschwister, Eltern, Freund*innen oder auch Nachbar*innen fragen. Sucht euch einen Park oder eine Wiese auf der ihr etwas Platz habt, wenn ihr Lust habt nehmt auch ein paar Ostereier zum Verstecken mit.

Ihr habt verschiedene Aufgaben, die ihr Lösen müsst, ihr braucht eine Start und Ziellinie:

- Auf beiden Beinen hüpfen
- Einbeinig Hüpfen (probiert beide Beine)
- Auf allen Vieren wie ein Bär laufen
- Auf allen Vieren im Krebsgang laufen
- Hopserlauf
- Einfach so schnell ihr könnt rennen

Das Osterhasenwettrennen macht am meisten Spaß, wenn ihr auf der Rennstrecke gegenseitig Ostereier versteckt, die der oder die andere suchen muss. Erst wenn alle gefunden sind, darf man zum Ziel. Und denkt daran, dass ihr euch nur so bewegen dürft, wie es von der Aufgabe vorgegeben wird.