

Osterrallye

Folgendes Material wird für die Rallye benötigt: einen Ball

1. Hoppeln: mache die Hände hinter die Ohren zu Hasenohren & hoppel dann wie ein Hase über die Wiese.
2. Baumstammrollen: lege dich auf den Rücken und strecke Füße und Hände ganz lang. Dann rolle dich wie ein Baumstamm über die Wiese.
3. Osterfitnessübungen: 10x Hampelmänner & 10x hoppeln
4. Bänke: 5x hochspringen + runterspringen / hochgehen + runtergehen
5. Slalom um die Bäume laufen → jeder gegen jeden
6. Osterhasenpose nachmachen: Hände hinter die Ohren
7. Handstand machen: auf die Hände & gerader Körper. Halte diese Position so lange wie möglich, gerne kann ein Familienmitglied halten.
8. Ball durch das rote Wurfloch werfen: 5 Versuche
9. Über das gelbe Osterei klettern (Klettergerüst)

10.Turnstange: 5 Rollen machen (vorwärts & rückwärts)

11.Rutschen: klein wie ein Ei machen & 5x rutschen

12.Schubkarrenlauf: ein Familienmitglied geht auf die Hände und die Füße werden von einem weiteren Familienmitglied gehalten. So wird jetzt 20m gelaufen.

13.Liegestütze an der Bank: 10x

14.Von Bank zu Bank laufen

15.Baumsitzen: mit dem Rücken zum Baum, Beine 90 Grad & 20-30 sec halten

16.Krabbenlauf von Baum zu Baum: gehe auf allen vieren, dabei ragt der Bauch Richtung Himmel.

17.Bockspringen: ein Familienmitglied hockt sich auf den Boden und du versuchst darüber zu klettern/springen.

