

# Sportliche Osterferien Tipps für zu Hause



Die AG Schulsport Liechtenstein möchte euch und euren Familien sportliche Möglichkeiten aufzeigen, wie ihr die Osterferienzeit sinnvoll gestalten könnt. Vielleicht findet ihr ja das eine oder andere Angebot, welches euch zusagt!?

Die Anhänge /Spiele findet ihr am Ende dieses Dokumentes.

Ganz rechts findet ihr gelbe und blaue Kästchen mit den Bezeichnungen:

PS = Primarschule inkl. Kindergarten

Sek = Sekundarschulen inkl. weiterführende Schulen (OS Gymnasium, 10. SJ.)

Diese Kästchen beschreiben ungefähr, für welche Altersstufe sich der jeweilige Vorschlag eignet.

## Fitness- Leiterspiele

In der Beilage findet ihr eine Version für die jüngeren Schülerinnen und Schüler und eine Version für die größeren. Ob gross oder klein, beim Leiterspiel-Fitness soll der Spass im Vordergrund sein (Anhang 1 und 2).

PS

SEK

## Osterolympiade im Haus/in der Wohnung oder im Garten

Fordere deine Familienmitglieder zur Oster-Olympiade heraus!

In der Beilage findet ihr 8 Spielideen, aber vielleicht erfindet ihr noch andere Spielformen? (Anhang 3)

PS

## Fitnesslinks (Videos)

SEK

Workouts/ Kraft- Ausdauertraining:

7 Minute Workout (Tabata)

Für Mädchen: <https://youtu.be/mmq5zZfmlws>

Für Knaben: [https://www.youtube.com/watch?v=Q\\_Rox\\_zOcM4](https://www.youtube.com/watch?v=Q_Rox_zOcM4)

oder umgekehrt 😊

Yoga Ganzkörperstretching:

<https://www.youtube.com/watch?v=qFgwrTc1e1l&feature=youtu.be>

## Fitness-Challenges:

SEK

„Bring Sally up“

Push-up Challenge (Liegestützen): <https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>

Squat-Challenge (Kniebeugen): <https://www.youtube.com/watch?v=bql6sIU2A7k>

## Lerne jonglieren

Ein Profi zeigt dir wie es geht:

[https://www.jonglierbaelle.ch/jonglieren-lernen-mit-3-baellen/?gclid=EAIaIQobChMI1\\_iFINHG6AIViSyCh2OLghoEAAYASAAEgI4m\\_D\\_BwE](https://www.jonglierbaelle.ch/jonglieren-lernen-mit-3-baellen/?gclid=EAIaIQobChMI1_iFINHG6AIViSyCh2OLghoEAAYASAAEgI4m_D_BwE)

Falls du keine Jonglierbälle zu Hause hast, kannst du dir mit einfachen Materialien selber einige „herstellen“.

<https://www.jonglierbaelle.ch/selbermachenanleitung/>

PS

SEK

## Rope Skipping / Seilspringen

Technik, Kraft und Ausdauer! Mit Rope Skipping (Seilspringen) bringst du deinen Körper in Schwung und es macht erst noch richtig Spass, weil man immer wieder neue Elemente lernen kann.

Hier findest du ganz viele tolle Tipps und Tricks:

- 10erli Seilspringen:  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=10erli+seilspringen+von+ale](https://www.youtube.com/results?search_query=10erli+seilspringen+von+ale)
- Rope Skipping „Feel your Body“ GmbH  
einfachere Tricks:  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLnJn2yqXQFetUkT8CZla-7xrlNwjf1Umv>  
mittelschwere Tricks:  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLnJn2yqXQFetK9orhziG4eapT6rHw400O>  
schwierige Tricks:  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLnJn2yqXQFevNSnPLC3SV9C8NalldvDIH>

PS

SEK

Kannst du die Elemente auch zusammenführen und eine tolle Choreographie daraus machen? Probier es aus!

Falls du kein Seil zu Hause hast, kannst du auch selber eines herstellen:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_hwhLKXdn6g](https://www.youtube.com/watch?v=_hwhLKXdn6g)

## Papierflieger-Challenge

Bastle einen tollen Papierflieger und miss die zurückgelegte Strecke. Welcher Flieger kommt am Weitesten? Wie lange brauchst du selber, um diese Strecke zurückzulegen? Bist du schneller als dein Flieger?

Anleitungen für das Basteln eines schnellen Papierfliegers findest du hier:

<https://www.geo.de/geolino/basteln/4825-rtkl-basteltipp-papierflugzeuge>

<http://www.mall-marketing.de/2310/papierflieger/>

PS



# Anhänge:

## 1. Leiterspiel „Fitness“

Anzahl Spieler: 2-5 (nur im Familienverband 😊).

Alter: ab ca. 5 Jahren

Ein Leiterspiel, Spielfiguren und einen Würfel hervorheben, das Aufgabenblatt ausdrucken und schon geht's los!

Falls kein Leiterspiel vorhanden ist, kann eines ausgedruckt werden (siehe Beilage)

Der jüngste Spieler beginnt zu würfeln und zieht mit seiner Spielfigur auf das entsprechende Feld. Die Anzahl Würfelaugen zeigen die Aufgabe, die er dazu noch absolvieren muss. Dann ist der nächste Spieler an der Reihe usw.

*Variante:* es geht etwas schneller, wenn die Spieler der Reihe nach die Spielfigur ziehen und sich die gewürfelte Zahl merken. Dann führen alle zusammen die entsprechende Übung aus. Wenn alle mit ihrer Aufgabe fertig sind, darf Spieler 1 wieder würfeln.

Die Übungen können dem Alter entsprechend auch angepasst werden.

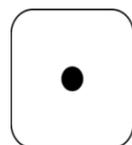
Wichtig ist eine kontrollierte und langsame Übungsausführung.

Habt ihr andere Ideen? Ein leeres Aufgabenblatt liegt bei- ihr könnt selber sechs tolle Aufgaben erfinden!

Viel Spass!



## Aufgaben zum Leiterspiel „Fitness“:



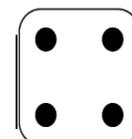
10 Hampelmänner



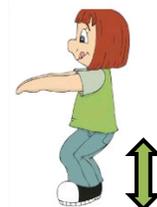
Eine Standwaage  
ausführen und  
dabei das ABC



10 Liegestützen  
(Vereinfachung: auf  
Knien)



10  
Kniebeugen/Squats



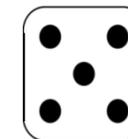
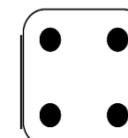
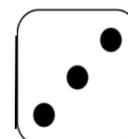
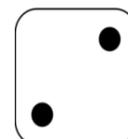
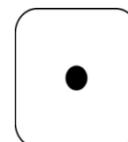
In Stützposition 10 mal  
abwechslungsweise  
ein Knie anziehen



10 Rumpfbeugen



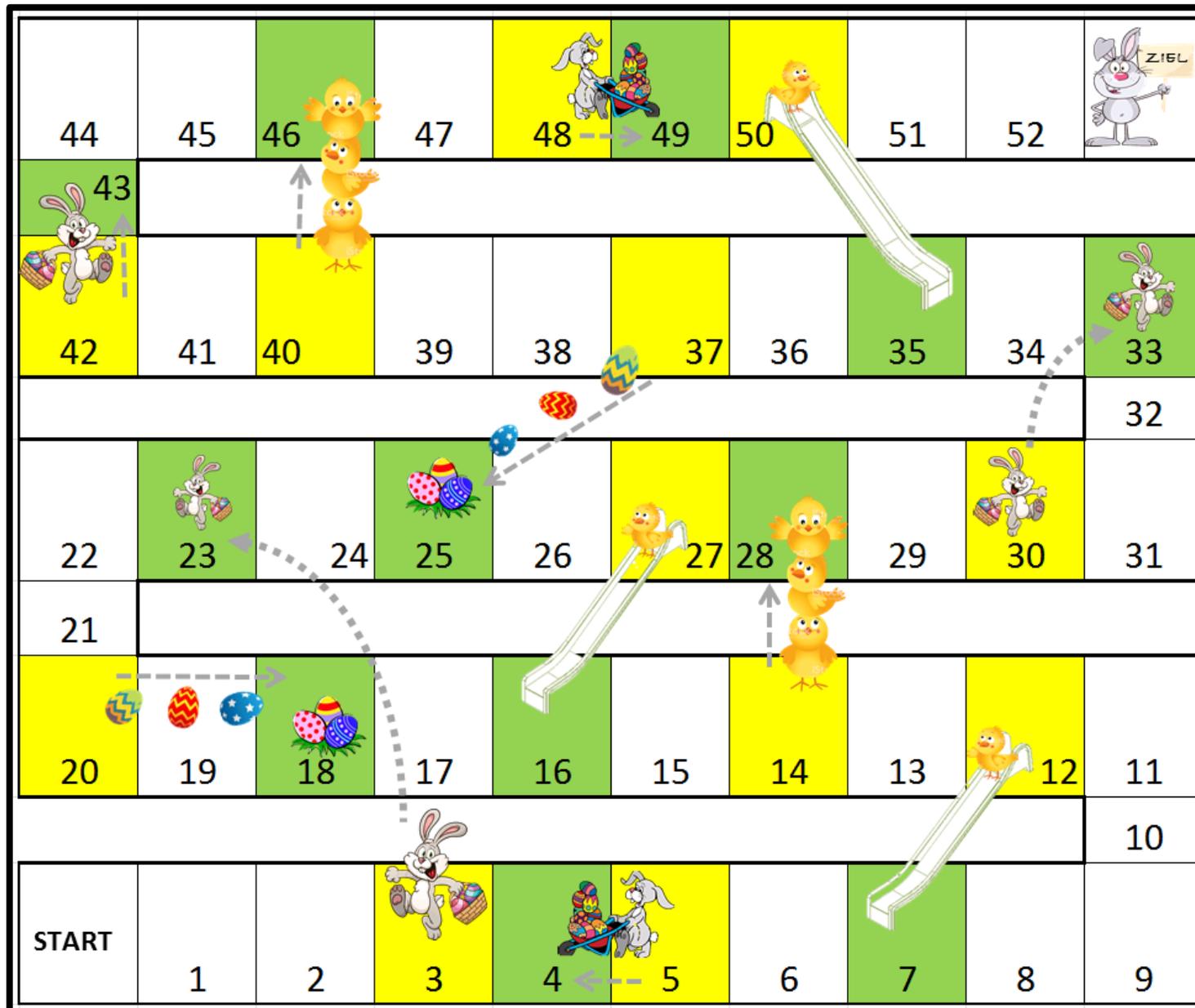
## Eigene Aufgaben zum Leiterspiel „Fitness“:



# Oster-Leiterspiel



SCHULSPORT  
LIECHTENSTEIN  
*Bildung braucht Bewegung*



## Spielregeln:

Der jüngste Spieler beginnt, oder jener mit der höchsten Zahl (1 Runde würfeln).

Nach jeder Würfelrunde, werden die Übungen absolviert.

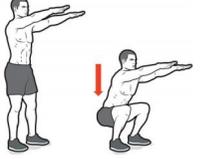
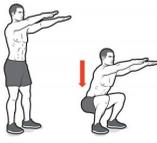
Wer auf ein gelbes Feld gelangt, darf entweder aufsteigen oder fällt zurück aufs entsprechende grüne Feld.

Wer als erstes „genau“ ins Ziel läuft, gewinnt.

# 2. SPORT LEITERLISPIEL

Material : 1 Würfel

SEK

<h1>Start</h1>	5 Liegestütze 	2 Felder vorwärts	30 Sek Wandsitz 	20 Knie hoch heben 	10 Schulterbrücke 	<h1>10 Kniebeugen</h1> 
<h1>5 Kniebeugen mit Sprung</h1> 	10 Ausfallschritte 	10 Rumpfbeugen 	Nochmals würfeln	30 Sek Planke 	2 Felder zurück	<h1>10 Ausfallschritte</h1> 
<h1>20 Hampelmann</h1> 	10 Dips 	Zurück zum Start	20 Knie hoch heben 	20 Hampelmann 	10 Liegestütze 	<h1>20 Hampelmann</h1> 
<h1>20 Hampelmann</h1> 	Zurück zum Wandsitz	10 Kniebeugen 	5 Burpees 	2 Felder zurück	30 Sek Wandsitz 	<h1>ZIEL</h1>
	3 Felder vorwärts	10 Rumpfbeugen 	30 Sek Planke 	5 Kniebeugen mit Sprung 	2 Felder zurück	

# 3. Oster- Olympiade



**SCHULSPORT  
LIECHTENSTEIN**  
*Bildung braucht Bewegung*

Diese Haus- und Gartenolympiade kannst du mit deinen Geschwistern/Eltern durchführen. Die Spiele sind Vorschläge, die sich jederzeit verändern und erweitern lassen. Da sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. Das nötige Material habt ihr sicher irgendwo in eurem Haushalt zur Verfügung.

## Viel Spass!

### Tipps:

- ⇒ Die Altersunterschiede sollen beim Aufstellen der einzelnen Posten berücksichtigt werden. Zum Beispiel dürfen jüngere Kinder beim Büchsenwerfen näher ran stehen.
- ⇒ Die Zeiteinheiten sollten für kleinere Kinder eher kurz gewählt werden.
- ⇒ Varianten einbauen: kreative Ideen sind gesucht; z.B Eiertransport über kleine Hindernisse (Stuhl) etc.
- ⇒ Auf die Sicherheit achten- im Eifer kann man schnell mal stolpern.
- ⇒ Jokerrunde einführen; jede Spieler darf einen Posten wiederholen, der ihm/ihr nicht ganz gelungen ist; das bessere Resultat zählt.
- ⇒ Die Olympiade kann natürlich auf mehrere Tage/ in mehrere Etappen aufgeteilt werden.



Raster und Materialliste (für alle Spiele) befinden sich am Ende des Dokuments.

## Spielideen:

### 1. Büchsen werfen oder Pet-Flaschen treffen

Material Büchsen werfen:

- 6 leere Büchsen (Pyramide)
- kleiner Ball (z.B selbst gemachter Jonglierball)



Material Petflaschen treffen:

- Leere Petflasche
- Zeitungsknäuel oder kleiner Ball
- Markierung für Abwurfpunkt

⇒ Wie viele Schüsse benötigst du, bis die Flasche/ alle Büchsen umgefallen ist/sind?

⇒ Trage das Resultat ins Blatt ein.

### 2. Pet-Flaschen-Bowling

Material:

- 6 leere Petflaschen (ev mit Wasser gefüllt),
- Ball (Fussball oder Volleyball)
- Markierung für Startposition (Kreide, Klebstreifen)

Ablauf:

- Die Flaschen werden in Form einer Pyramide aufgestellt (einen Abstand zwischen den Flaschen lassen)
- Abstand vom Abschlagpunkt zu den Flaschen: je nach Alter der Kinder festzulegen; auch individuell bestimmbar (jüngere Kinder dürfen von weiter vorne abspielen)
- Im Voraus wird abgemacht, wie der Ball gespielt wird (rollen, kicken, werfen, zwischen den Beinen durch rollen, o.ä)



⇒ Wie viele Schüsse benötigst du, bis alle Pet-Flaschen umgefallen sind?

⇒ Trage das Resultat ins Blatt ein.

### 3. Hausmarathon

Material:

- Stoppuhr
- ausgesuchte Strecke (div. Material)

Ablauf:

- Legt eine Route fest, die für alle geeignet-, beziehungsweise dem Alter und Können angepasst ist. Die Route kann auch über leichte Hindernisse führen oder zum Beispiel durch einen WC-Rollen-Slalom oder unter Stühlen durch (da haben Kinder im Vergleich zu Erwachsenen einen Vorteil).
- Wie viele ganze Runden schaffst du in einer gewissen Zeit? Die Zeit wird im Voraus bestimmt; je nach Länge der Strecke und Alter der Kinder gilt abzuwägen, welche Zeiteinheit als sinnvoll erachtet wird; die Runden sollten nicht zu lange sein, damit mehrere Durchgänge absolvieren werden können (z.B 5-6).

⇒ Wie viele Runden kannst du absolvieren?

⇒ Trage das Resultat ins Blatt ein.

### 4. Zeitungsjonglage

Material:

- Zerknülltes Zeitungspapier
- Stoppuhr/Handy

Ablauf:

- Den Zeitungsknäuel möglichst oft mit den Füßen/Knieen/Oberschenkel jonglieren (kleinere Kinder auch mit der Hand) - du hast 3 Minuten Zeit.

⇒ Wie viele Kontakte schaffst du ohne Unterbruch?

⇒ Trage das Resultat ins Blatt ein.

## 5. Goldmünzen treffen 1

### Material:

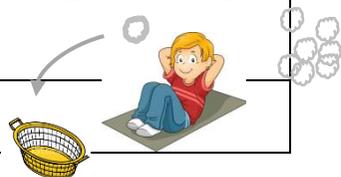
- Viele Zeitungsknäuel (ca. 30 Stück) = Goldmünzen
- Karton-Schachtel oder Wäschezeine zerknülltes Zeitungspapier
- Stoppuhr /Hand

### Ablauf:

- Leg dich mit angewinkelten Beinen hin. Hinter dem Kopf liegen die Goldmünzen. Im Abstand von ca. 1-2 m vor deinen Füßen liegt eine Wäschezeine.
- Sobald die Zeit läuft (z.B 30 sek oder 1 min), nimmst du einen ersten Knäuel setzt dich auf (Rumpfbeuge) und versucht die Zeine vor dir zu treffen.
- Abstand zur Zeine je nach Alter variierbar.

⇒ Wie Goldmünzen liegen am Ende in der Zeine?

⇒ Trage das Resultat ins Blatt ein.



## 6. Goldmünzen treffen 2

### Material:

- Viele Zeitungsknäuel (ca. 30 Stück) = Goldmünzen
- Stoppuhr /Handy

### Ablauf:

- Lege dich auf den Bauch. Die Goldmünzen liegen ca. 50cm vor deinem Kopf, die Wäschezeine nochmals ca. 1 m weiter vorne.
- Hebe den Kopf und evt. auch die Füße an
- Sobald die Zeit läuft (z.B 30 sek oder 1 min), nimmst du einen ersten Knäuel / eine Goldmünze und versucht die Zeine vor dir zu treffen.
- Achte darauf, dass beim Wurf die Ellbogen nicht auf dem Boden aufstützen

⇒ Wie viele Goldmünzen konntest du sammeln?

⇒ Trage das Resultat ins Blatt ein.

## 7. Wäscheklammern stehlen

### Material:

- sechs Wäscheklammern

### Ablauf:

- Bei diesem Spiel treten zwei Spieler gegeneinander an.
- Es werden drei Wäscheklammern auf dem Rücken an den Kleidern befestigt.
- Jetzt gebt ihr einander die rechte Hand und lasst sie nicht mehr los, bis das Spiel zu Ende ist.
- Ziel des Spiels ist es, mit der linken Hand dem Gegenspieler die Klammer vom Rücken zu stehlen.
- Gestohlene Klammern werden vorne am Shirt befestigt und dürfen nicht mehr gestohlen werden.
- Verschärfung der Spielregeln; nur auf einem Bein hüpfend

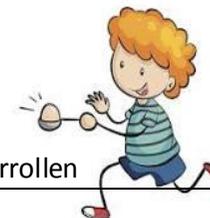
⇒ Wie viele Wäscheklammern hast du am Ende?

⇒ Trage das Resultat ins Blatt ein.

## 8. Eiertransport

### Material:

- einen Löffel
- Schokoeier
- Stoppuhr /Handy
- 2 leere Büchsen
- weiteres Material wie Petflaschen oder WC-Papierrollen



### Ablauf:

- Zuerst legt ihr Start und Ziel fest (je eine Büchse).
- In die Büchse beim Start legt ihr ca. 10 Schokoeier
- Als nächstes legt ihr eine bestimmte Strecke mit Hindernissen/Slalom fest (WC-Rollen- oder Petflaschenslalom)
- In einer bestimmten Zeit (ca. 2-3 min) versucht ihr so viele Eier wie möglich auf dem Löffel vom Start bis ins Ziel zu transportieren

⇒ Wie viele Eier konntest du transportieren?

⇒ Trage das Resultat ins Blatt ein.



# Resultatblatt Oster-Olympiade



SCHULSPORT  
LIECHTENSTEIN  
*Bildung braucht Bewegung*

Name/Punkte:					
Pet-Flaschen-Bowling					
Büchsen werfen/ Flaschen treffen					
Hausmarathon					
Zeitungsjonglage					
Goldmünzen treffen 1					
Goldmünzen treffen 2					
Eiertransport					
Wäscheklammern stehlen					
Jokerrunde					
<b>Punktetotal</b>					
<b>Rang</b>					

## Materialliste

- Stoppuhr / Handy
- 6 Petflaschen
- 6 leere Büchsen,
- 1 Ball (Fussball, Volleyball)
- 1 kleiner Ball (z.B selbst gemacht er Jonglierball)
- alte Zeitungen (ca. 30 Zeitungsknäuel)
- Markierungen (Seil oder Kreide)
- Schachtel oder Wäschezeine
- Einige Schokoeier
- Löffel
- 6 Wäscheklammern





# Resultatblatt Oster-Olympiade



SCHULSPORT  
LIECHTENSTEIN  
*Bildung braucht Bewegung*

Name/Punkte:					
<b>Punktetotal</b>					
<b>Rang</b>					

Materialliste:



