

**MALVORLAGE**



## FITNESSHASSEN-TRAINING

Ostern steht kurz bevor! Nach der langen Pause wird es Zeit für den Fitness-Hasen, endlich wieder mit dem Training zu beginnen! Schließlich will er Ostern in Topp-Form sein, um allen Kindern eine kleine Überraschung zu bringen. Doch alleine hat er dieses Jahr nicht so richtig Lust. Unterstütze ihn, indem du seine Fitnessübungen mit ihm zusammen machst. Macht jeden Tag eine Übung gemeinsam! Nach jeder Übung darfst du das passende Körperteil ausmalen und bringst ihn so wieder in Topp-Form!

PS: Wenn du den Hasen nach dem Anmalen ausschneidest, das Papier einrollst und eine schöne Schleife darum machst, kannst du ihn an Ostern als Überraschung für Mama und Papa verstecken. Dann haben die Erwachsenen auch etwas zum Suchen!



1	linkes Ohr	Erst einmal ein Warm-up: 20 „Hampelhasen“
2	rechtes Ohr	Für die schnellen Hoppelbeine: Mache 20 schnelle Wechselsprünge auf einer Stufe oder an einem Bordstein!
3	linke Hinterpfote	Eierlaufen: Balanciere ein Plastikei, einen Tischtennisball o. Ä. auf einem Löffel quer durch die Wohnung. Dabei solltest du auf jeden Fall auch die Geheimwege über das Sofa oder unter dem Tisch erproben!
4	rechte Hinterpfote	Haken schlagen: Flitze über den Rasen und schlage die wildesten Haken! Vielleicht möchte Mama oder Papa dich dabei verfolgen!?
5	Puschelschwänzchen	Eierlieferung: Packe zwei Wasserflaschen in deinen Rucksack und laufe damit fünf Mal die Treppen rauf und runter.
6	Kopf	Schleiche auf Zehenspitzen einmal durch die Wohnung. Niemand darf dich hören!
7	Körper	Verstecke dich hinter einem Stuhl und hock dich ganz klein hin. Dann springst du hoch und schaust, ob die Luft rein ist! Übe das zehn Mal.
8	Ei	Häschen hüpf! Hüpf die Strecke von einem guten Eierversteck zum nächsten und zum nächsten und zum nächsten ...