

TALENTINOS OSTERSTUNDE

für Kinder im Alter von ca. 6 bis 10 Jahren



DAUER:
PERSONAL:
MATERIAL:

ca. 50 Minuten, zusätzlich Vor- und Nachbereitung
6 bis 12 Kinder pro Trainer/Helfer (mehr Kinder in Gruppen aufteilen)
1 Schläger pro Kind, Bälle, Hütchen, Eimer, Halstücher, Springseile, Stoffstreifen oder ähnliches als „Schwänzchen“, Reifen, Teppichfliesen oder sonstige Markierungen

1. Aufwärmen: Osterhasenschwänzchen fangen

ca. 5 Minuten - Halstücher, Springseile, Stoffstreifen oder ähnliches als „Schwänzchen“

- Aus den Mitspielern werden 1-2 Kinder (die Füchse) ausgesucht.
- Die restlichen Kinder sind Osterhasen und haben jeweils ein Schwänzchen (Tuch/ Seil/ Stoffstreifen), welches sie hinten in den Bund der Hose/Rock stecken.
- Das Spielfeld wird abgegrenzt, z.B. Einzelfeld, und auf das Startkommando versucht der Fuchs die Schwänze der Osterhasen zu fangen.
- Sobald ein Osterhase den Schwanz verloren hat, scheidet er aus und muss z.B. an einer Methodikleiter Übungen machen oder Seilspringen.
- Der letzte Osterhase der noch sein Schwänzchen hat ist der Sieger und ist in der nächsten Runde der Fuchs.
o Variante: Der gefangene Osterhase wird zum Fuchs - so scheidet kein Kind aus.

2. Eierlauf

ca. 5 Minuten (4 Durchgänge) - zwei große Servierlöffel (Alternative Tennisschläger), zwei Tennisbälle (Ostereier), Hütchen, sonstige „Hindernisse“

- Es wird eine Staffel mit verschiedenen Hindernissen aufgebaut (seien sie kreativ) - z.B. Reifen zum Reinspringen, Methodik Leiter, Hindernis zum drüber springen.
- Der Trainer bildet zwei Teams mit gleichvielen „Osterhasen“.
- Auf das Startkommando läuft jeweils ein Osterhase aus dem Team mit seinem Osterei los und durchläuft die verschiedenen Hindernisse.
- Am Wendepunkt (z.B. Netzberührung) wird gewendet und der Osterhase läuft zurück zu seinem Team.
- Dort wird das Ei an den nächsten Osterhasen übergeben usw.
- Das Team das als erstes mit allen Osterhasen die Ziellinie überquert hat, hat gewonnen.
- Machen Sie mehrere Durchläufe mit verschiedenen Aufgaben/Hindernissen (Rückwärtslaufen, Schläger/Löffel in die linke Hand, Slalom,...).

3. Ostereier werfen

ca. 5 Minuten - Tennisbälle (Ostereier), Reifen, Teppichfliesen oder sonstige Markierungen („Nest“), Eimer

- Die Osterhasen bilden 3er Teams (oder 4er Teams, je nach Gruppengröße) und stellen sich in einer Reihe in Reifen, auf Markierungen (Nest) auf.
o Der Abstand variiert je nach Alter und Können.
- Der erste Osterhase hat 20 Ostereier vor sich liegen und am anderen Ende der Reihe, beim letzten Osterhasen, steht ein Eimer.
- Die Osterhasen müssen sich dann jeweils ein Osterei (Ball) nacheinander der Reihe nach zuwerfen, ohne dass sie aus ihrem Nest treten.
- Der letzte Osterhase in der Reihe muss die Eier in den Eimer werfen.
- Sobald ein Osterhase sein Nest verlässt um das Osterei zu fangen oder das Osterei den Boden berührt scheidet das Osterei aus und darf nicht weiter geworfen werden.
- Wie viele Ostereier landen im Eimer? Das Team mit den meisten Ostereiern gewinnt.
- Nach jeder Runde werden die Positionen gewechselt.
- Variationen:
 - o Bei jüngeren Kindern kann auch indirekt zugeworfen werden (mit Bodenkontakt) oder sie verwenden ein größeres Osterei (Softball, Wasserball).
 - o Als Staffel in zwei gleichgroßen Teams - welches Team hat zuerst alle 20 Bälle im Eimer?



4. Osterhasen Rundlauf

ca. 10 Minuten - Schläger und Bälle

- Die Osterhasen verteilen sich auf beiden Seiten des Tennisplatzes (je nach Alter und Können, Kleinfeld oder Midcourt).
- Auf jeder Seite hat ein Osterhase einen Schläger – die anderen haben keinen Schläger.
- Ein Osterhase spielt den Ball an, übergibt den Schläger dem nächsten Osterhasen und läuft im Uhrzeigersinn um den Tennisplatz zur anderen Seite.
- Der Osterhase auf der anderen Seite spielt zurück und übergibt den Schläger dem nächsten Osterhasen in der Reihe, usw.
- Sobald ein Osterhase einen Fehler macht (Ball ins Netz oder ins Aus schlägt oder einen Ball nicht erreichen kann, muss er einmal um den Platz laufen und darf dann wieder mitspielen. Die Osterhasen zählen mit, wie oft sie um den Platz rennen mussten.
 - **Alternative:** Der Osterhase der einen Fehler macht scheidet aus. Die letzten zwei Osterhasen spielen den Gewinner in einem Spiel bis 3 Punkte aus.
- **Variationen:**
 - Die Osterhasen spielen mit ihrem eigenen Schläger.
 - Die Kinder müssen die Bälle hoch spielen, nur Cross ist erlaubt, nur Rückhand, nur Vorhand, verschiedenen Drallvarianten (Topspin, Backspin), etc.
 - Die Osterhasen spielen „miteinander“ und versuchen einen möglichst langen Ballwechsel aufrecht zu erhalten – Schaffen sie mehr als z.B. 20? Dann zieht der Trainer am Ende der Stunde den Tennisplatz ab!



5. Tischtennisdoppel

ca. 10 bis 15 Minuten - Schläger und Bälle

- Jeweils zwei Osterhasen bilden ein Doppelteam und immer zwei Teams spielen gegeneinander.
- Der Trainer (oder die Osterhasen) spielen den Ball ein und der Punkt wird ausgespielt.
- Dabei schlagen die Osterhasen eines Doppelteams immer abwechselnd!
- Das Doppelteam das den Punkt verliert scheidet aus und ein neues Team wechselt ins Spiel.
- **Variationen:**
 - Die Doppelpartner müssen sich nach jedem Schlag abklatschen.
 - Jedes Doppelteam spielt mit nur einem Schläger.

6. Abschlusspiel: Hasenhoppeln

ca. 5 Minuten - Bälle

- Alle Hasen stellen sich im Doppelkorridor auf und hüpfen auf einem Bein.
- Der Trainer steht einige Meter entfernt (z.B. T-Feld-Mittellinie) und versucht die Hasen nun mit einem Ball abzuwerfen.
- Die Hasen versuchen mit einem „Hoppel“ nach rechts, links, vorne, oder hinten auszuweichen (sie sollen nicht weghoppeln sondern nur ausweichen).
- Der Trainer darf die Hasen nur unterhalb der Hüfte treffen.
- Sobald ein Hase getroffen wurde hilft er dem Trainer beim Abwerfen.
- Der letzte Hase hat gewonnen.
- **Variation:**
 - Beidbeiniges Hoppeln, das Bein nach jeder Runde wechseln, die „Abwerfer“ dürfen nur mit Links werfen, verschiedene Bälle werden verwendet.

