



---

OSTERÜBUNG ZUR  
**EMOTIONSREGULATION**

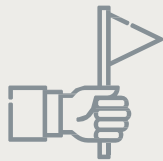
---



# DIE KLEINEN OSTERHASEN SUCHEN DAS GOLDENE EI



Emotionsregulation



Strategien zur Emotionsregulation



30 Minuten



1 Tennisball  
4 Turnbänke  
5 Turnkästen  
4 Pylonen  
10-15 Hula-Hoop-Reifen  
10-15 Springseile  
1 Weichbodenmatte

## EMOTIONSREGULATION IM SPORTUNTERRICHT

# DIE KLEINEN OSTERHASEN SUCHEN DAS GOLDENE EI

---

### Fantasiegeschichte

Stell dir vor, du bist Hoppel, der kleine Osterhase. Heute ist Ostern und eigentlich solltest du die Ostereier an alle Kinder verteilen. Doch plötzlich merkst du, dass etwas fehlt: Das teure, goldene Ei ist verschwunden!

Bestimmt haben freche Bösewichte es im Wald versteckt – irgendwo bei den Pilzen.

Also machst du dich allein auf den Weg. Der Wald ist still. Die Bäume knacken leise im Wind. Es ist ein bisschen unheimlich. Und dann entdeckst du ein großes Hindernis: Einen breiten Wassergraben, über den du springen musst.

Du bist aufgeregt. Vielleicht klopft dein Herz schneller. Vielleicht denkst du:  
*„Was ist, wenn ich Angst bekomme? Oder den Sprung nicht schaffe?“*

Doch dann erinnerst du dich: Wenn du ruhig atmest, wird dein Körper ruhiger – und dein Mut wächst. Also atmest du tief ein ... und langsam wieder aus.

Jetzt machst du dich vorsichtig und mutig auf den Weg durch den Wald, um das goldene Ei zu finden.

### Ablauf

Vorbereitend werden Pfützen (Hula-Hoop-Reifen), Baumstämme (Turnbänke), große Steine (Turnkästen) und Moos (Weichbodenmatte) auf den Boden der Sporthalle verteilt.

An einem Ende der Sporthalle wird ein großer Wassergraben mit Springseilen abgesteckt (zwischen 2,5-3,5 Meter je nach Leistungsstärke der Klasse). Das Überspringen des Wassergrabens stellt die heutige Herausforderung dar. Hinter dem Wassergraben stehen vier Pilze (Pylonen). Unter einem Pilz versteckt die Lehrkraft heimlich das goldene Ei (kleiner Tennisball).

Die kleinen Osterhasen bewegen sich durch den Wald (Sporthalle). Dabei gibt die Lehrkraft verschiedene Laufarten vor: Hopslerlauf, rückwärts, seitwärts usw.

Unterwegs begegnen sie:

**Pfützen** (Hula-Hoop-Reifen): mit Anlauf hineinspringen und kräftig „platschen“,

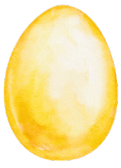
**Baumstämmen** (Turnbänke): vorsichtig darüber balancieren,

**Großen Steinen** (Turnkästen): hinauf- und herunterspringen,

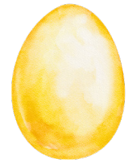
**Moos** (Weichbodenmatte): mit kleinen, schnellen Schritten darübertrippeln.



## EMOTIONSREGULATION IM SPORTUNTERRICHT



# DIE KLEINEN OSTERHASSEN SUCHEN DAS GOLDENE EI



Nach etwa 5 Minuten kann die Lehrkraft die Bewegungsaufgaben an den Hindernissen variieren, z. B.:

**Pfützen** (Hula-Hoop-Reifen): nur ein Fuß darf die Pfütze beim Überqueren berühren,  
**Baumstämmen** (Turnbänke): Turnbank-Hocksprünge mit Stütz,  
**Großen Steinen** (Turnkästen): auf den Turnkasten steigen und in die Superman-Position gehen, danach herunterspringen,  
**Moos** (Weichbodenmatte): seitwärts darüber rollen.

Nach etwa 10 Minuten ruft die Lehrkraft:

„Plötzlich zieht ein Sturm auf!“

**Wind wird stärker:** Arme schwingen

**Stärkerer Sturm:** schneller bewegen

**Ganz starker Sturm:** springen, drehen, schnell laufen

Nach zwei Minuten lässt der Sturm langsam nach. Die Osterhasen bewegen sich wieder ruhiger.

Jetzt stehen die Osterhasen vor dem großen Wassergraben. Die Aufregung ist groß. Um die Aufregung wieder etwas kleiner werden zu lassen und genug Mut zu tanken, setzen sie sich auf eine Osterwiese (Sporthallenboden) und schließen die Augen.

*„Stell dir vor, du pflückst eine Blume von der Osterwiese.*

*Halte sie vor deine Nase.*

*Atme tief durch die Nase ein und rieche an der Blume.*

*Dann atme langsam durch den Mund wieder aus.*

*Beim Ausatmen denkst du:*

*Ohh, das riecht gut. Ich bin ganz ruhig“*

Das Ganze wird drei Mal wiederholt.

Mit jedem Atemzug wird die Aufregung kleiner – und der Mut größer.

Die Osterhasen haben nun genug Mut gesammelt und stehen wieder auf. Wenn sie bereit sind, nehmen sie Anlauf und springen über den Wassergraben.

Wer noch unsicher ist, darf vorher noch einmal tief ein- und ausatmen.

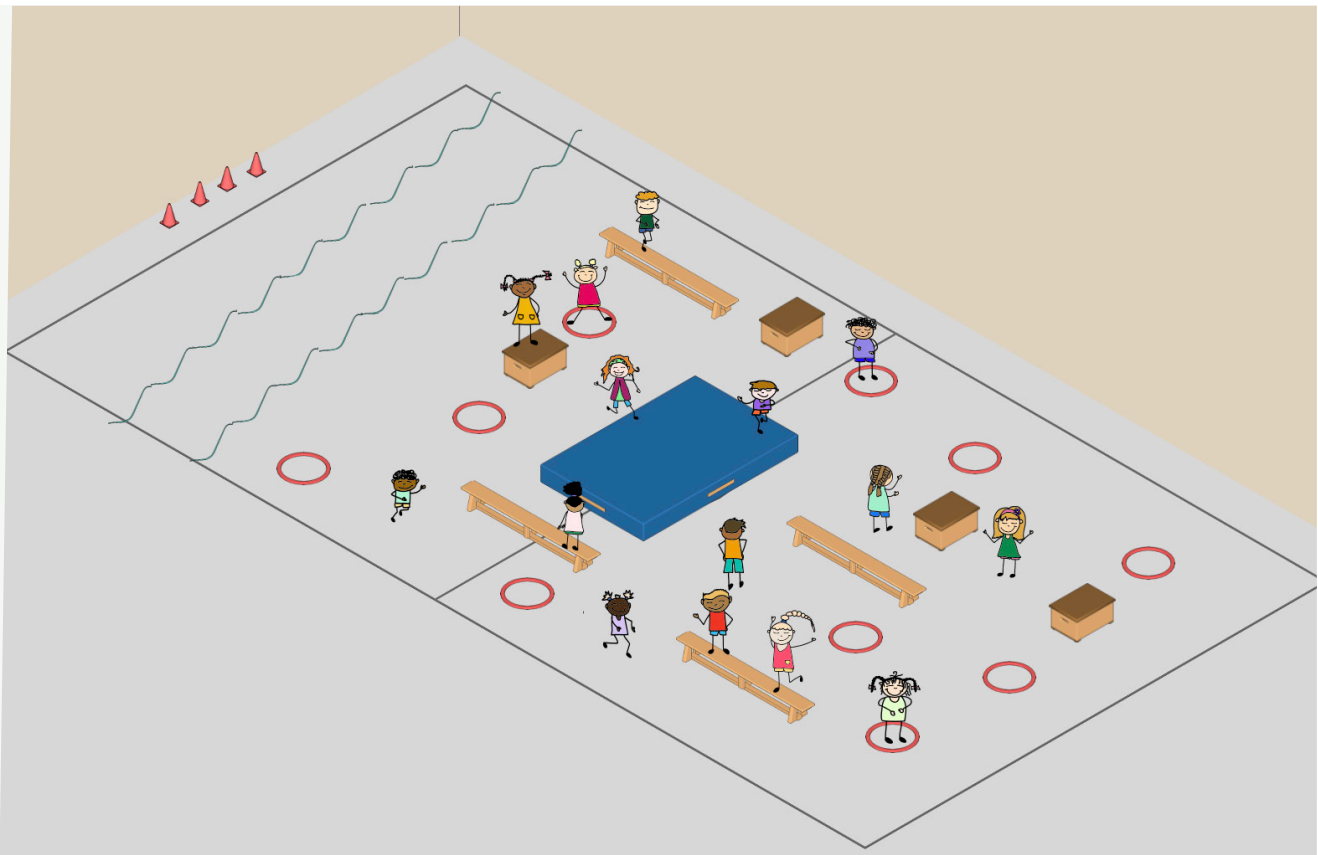
Sind alle Osterhasen bei den Pilzen angekommen, darf jeweils ein Kind unter einen Pilz schauen, ob das goldene Ei dort versteckt wurde.

Wenn das goldene Ei gefunden wird, werden die mutigen Osterhasen belohnt. Sie dürfen sich ein Lieblingsspiel für diese oder nächste Sportstunde wünschen.

## EMOTIONSREGULATION IM SPORTUNTERRICHT

# DIE KLEINEN OSTERHASEN SUCHEN DAS GOLDENE EI

### Grafik



### Reflexionsfragen

1. **Fantasiewelt:** Wie sahst du als Osterhase aus? Wie sah es im Wald aus?
2. **Gefühle während der Übung:** Warst du aufgeregt vor dem Sprung über den Wassergraben? Hast du dich nach dem Riechen an der Osterblume ruhiger oder mutiger gefühlt?
3. **Ziel der Übung:** War es einfach für dich, die Gefühle zu fühlen? War es einfach für dich, so langsam zu atmen beim Riechen an der Osterblume? War es schwierig für dich, zu entspannen während der Atmung? Wenn ja, was daran war schwierig?



---

**VIEL SPASS BEIM UMSETZEN  
IN DEINEM SPORTUNTERRICHT!**

Dein BUNTER BALL Team

---

