



www.hopsihopper.at

5 / 2020 Nr. 1

HOPSI HOPPER aktuell

**Liebe Leserin, lieber Leser!**

**Liebe PädagogInnen, Eltern, Kinder!**

**Hopsi Hopper freut sich, dass wir uns alle wieder mehr bewegen können.**

Durch Corona wurde uns vor Augen geführt, wie wichtig Bewegung und Sport für unser Wohlbefinden sind!

Regelmäßig bewegen – vor allem mit Freunden - hält uns im Gleichgewicht, selbständig und fit.

Bewegungsvideos als Anregung sind zu finden unter:

[www.hopsihopper.at](http://www.hopsihopper.at) von Robert Podiwinsky

[www.gesundheitssport-online.at](http://www.gesundheitssport-online.at)

**Inhalte dieser erstmaligen Ausgabe**

- Für jeden Wochentag gibt es eine Hopsi Hopper Aufgabe.
- Seite 2-8: Spielend lernen. Bewegen, Lesen, Rechnen, Rätsel lösen.
- Ab Seite 9: Zwei Übungen zum Thema „Gleichgewicht mit Alltagsmaterialien“, welche die Kinder zu Hause durchführen können.



Mit HERZlichen Grüßen und Zuversicht. Daumen hoch!

**Dein ASKÖ Fit-Frosch Hopsi Hopper**

E-Mail: [hopsi.hopper@askoe.at](mailto:hopsi.hopper@askoe.at)

[www.hopsihopper.at](http://www.hopsihopper.at)

unterstützt von



**Bleib im Gleichgewicht!**

- **Gesundheit**, Hopsi Hopper spricht, entsteht durch **Leben im Gleichgewicht**.
- **Isolation macht Stress**. Reden und Bewegen schaffen Ausgleich und bauen die körperliche und psychische Widerstandskraft auf.
- **Bewegen** ist immer **wichtig** und **gut für ...**

- Stimmung, Ausgeglichenheit,
- Immunsystem,
- Muskulatur, Knochen, Gelenke,
- Blut, Herz und Kreislauf,
- Atemsystem,
- Verdauung, Hormone, Stoffwechsel,
- Gewichtsregulation,
- Stresstoleranz, Entspannung,
- Nervensystem, Aufmerksamkeit,
- Kreativität, geistige Leistungsfähigkeit.

Es gibt keine Pille, die so vielseitig positiv wirkt!



- Für das **richtige Bewegungstempo empfiehlt Hopsi Hopper**: Es soll sich **angenehm** anfühlen und Reden noch leicht möglich sein. Bewegen-Spielen-Lernen. X-Mal täglich.

- Wenn möglich: Gerade wenn Du Sorgen hast, geh in den Wald und werd' sein Gast. **Licht, Natur, Humor und ausreichender Schlaf** bauen auf.

- **Aufgabe:** Wie bewegen sich Frösche fort?  
Frösche ...

S		r	i	n			n
S			w	i			e n
K		e	t	t			n



## Hopsi Hopper - Schupferl

Damit das Schupferl-Spiel die Einrichtungsgegenstände in der Wohnung schont, empfehle ich statt einem Reissäckchen als Schupfgegenstand

- ein „Kaulquappen-Schwammerl“ mit Steuerschwanz (15 g), verziert mit eigenem Zeichen (Bild 1).
- Wenn Du kein Original - Hopsi Hopper Schupferl wie auf dem Bild hast, kannst Du auch
- mit einem zusammengelegten Geschirrtuch und einem verschnürtem Geschirrtuch als Gegenstand der geschupft wird (Bild 3) aktiv sein.



Tipp: Mehr zum Original-Hopsi Hopper Schupferl und Übungen unter [www.hopsihopper.at](http://www.hopsihopper.at)



## Spielend Rechnen

### Du brauchst

- 4 Reissäckchen oder andere Schupf-Gegenstände wie z.B. eine verschnürte Geschirrtuchrolle oder ein selbst hergestelltes Kaulquappen-Schwammerl
- Körberl, Kübel oder Karton
- Maßstab
- Zumindest 3 x 2 m Platz

### Aufgabe

Hopsi Hopper ruft, hallo Du.  
Schupf das Sackerl jetzt mir zu.  
Eins und zwei und drei und vier,  
jetzt liegen alle Sackerln hier.  
Jeden Abstand zu mir messen,  
aufschreiben und dann nicht vergessen,  
die Abstände addier´ jetzt mal,  
das ergibt die Summenzahl.

### Probiere

Stelle Dich 2-3 Meter vor das Körberl.  
Zähle nun die Versuche die Du mit den 4 Sackerln benötigst, um weniger als 100 cm (= 1 Meter) als Summe aus den 4 Abständen zu erreichen.

Bewegen. Spielen. Lernen. X-mal täglich.

[www.hopsihopper.at](http://www.hopsihopper.at)



**Variation:** Statt nacheinander werden die 2 Sackerln auf einmal geschupft.



# Frosch-Rätsel

P



E



H



F



Ü



Hopsi Hopper, der spring-lebendige ASKÖ-Fit-Frosch, erzählt euch seinen Lebenslauf:

Nach der Paarungszeit legt das Grasfroschweibchen 100e kleine Eier ab (**Laich**).

Die Larve = Kaulquappe schlüpft und kann sich mit dem Ruderschwanz im Wasser sehr gut bewegen.

Später entwickelt die Kaulquappe Vorder- und Hinterbeine und gleichzeitig wird der Ruderschwanz reduziert. Noch bleibt sie im Wasser.

Ist der Schwanz verschwunden springt der Jungfrosch nun auch an Land umher.

Der ausgewachsene Grasfrosch lebt nur zur Paarungszeit im Wasser, sonst bevorzugt er feuchte Wiesen und Wälder.

**Aufgabe:** Schreibe hier die Buchstaben, die neben den Bildern sind in der richtigen Reihenfolge auf:

--	--	--	--	--

Versuche nun die einzelnen Froschstationen vom Ei zum erwachsenen Frosch nachzumachen.

z.B. als Frosch-Ei im Wasser treiben – ohne Arme und Beine zu bewegen am Boden von einer Seite zur anderen kommen.

Der Ruderschwanz (deine Beine) hilft dann schon bei der Bewegung.

Mit Armen und Beinen am Boden schlängeln geht schon viel besser.

Der erste Sprung an Land ist phantastisch. Springe im Zimmer kreuz und quer (Hände und Füße berühren dabei immer wieder den Boden –los geht's).

Als erwachsener Frosch kannst du auch schon über kleinere Hindernisse (Holzstämmе = zusammengerollte Zeitung, Küchenrolle oder Klopapierrolle) springen.

Fotos © [www.pronatura.ch/lehrpersonen](http://www.pronatura.ch/lehrpersonen)



## Tulpen-Rätsel



Grundstufe 1+2: © ASKÖ Bundesorganisation Autor: Günter Schagerl April 2020

Hopsi Hopper sitzt mitten in einem Strauß von Tulpen und genießt die wunderschönen Farben.

Einige Tulpen sind noch nicht aufgeblüht. Wie viele Tulpen sind es insgesamt?

Zähle alle Tulpen und schreibe diese Zahl hier auf \_\_\_\_\_.

Multipliziere diese Zahl mit 2 und zähle 5 dazu.

Jetzt erhältst Du Hopsi Hoppers Alter. Im Jahr 2019 war er \_\_\_\_\_ Jahre alt.

Hopsi Hopper hält sich auch mit Kniebeugen fit. Sie kräftigen wirksam seine Oberschenkelmuskeln und sind ganz einfach. Jeder kann Sie. Auch die Erwachsenen, die mit Dir lernen.

Zeige Ihnen 5 Kniebeugen vor. Und dann macht Ihr so viele wie Ihr wollt gemeinsam.



## Such-Rätsel „Schau genau“



Jemand hat am linken Bild von Hopsi Hopper herumradiert. Was ist beim linken Bild anders? Durch wie viele Merkmale unterscheidet sich das rechte Bild vom linken Bild?

Schau ´ genau. Finde die Unterschiede.

Multipliziere die Anzahl der Unterschiede mit 3.

Notiere hier die Anzahl \_\_\_\_\_ und lade Erwachsene zum Kniebeugen-Training ein.

Hopsi Hopper zeigt es vor.

Kniebeugen kräftigen die Muskeln der Oberschenkeln und vom Gesäß.

Sie sind wichtig für das Aufstehen, Gehen, Stiegensteigen, Laufen und Springen.



Kniebeugen kräftigen die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

Sie sind für die Fortbewegung sehr wichtig.



Wie auf Seite 1 angekündigt, schicke ich Euch hier noch 2 Übungen, welche die Kinder zu Hause durchführen können. Man braucht hierfür nur einen Teppich. Die Übungen werden umso schwerer, je enger der Teppich zusammengrollt wird.

Viel Spaß beim Üben und hoffentlich bis bald,

Edi Renner

**Die Übung heißt: Balancieren im Stand auf einem zusammengerollten Teppich**

Ein Teppich wird möglichst eng zusammengerollt, um folgende Übungen darauf durchzuführen:

- Über den Teppich balancieren vorwärts- rückwärts- seitlich
- Detto mit geschlossenen Augen
- Kniebeugen am Teppich mit offenen/geschlossenen Augen
- Stand auf einem Bein – Bewegungen mit „Spielbein“ durchführen



**Die Übung heißt: Balancieren in Rückenlage am zusammengerollten Teppich**

Ein Teppich wird möglichst eng zusammengerollt, um folgende Übungen darauf durchzuführen:

- Mit dem Rücken auf den Teppich legen, verschiedene Bewegungen mit Armen und Beinen durchführen und dabei das Gleichgewicht halten



**IMPRESSUM:**

ASKÖ Landesverband Salzburg  
Parscherstraße 4  
5023 Salzburg  
[www.askoe-salzburg.at](http://www.askoe-salzburg.at)  
ZVR: 471582503