



ASKÖ 

www.hopsihopper.at

6 / 2020 Nr. 6

HOPSI HOPPER aktuell

Liebe Leserin, lieber Leser!

Liebe PädagogInnen, Eltern, Großeltern, Kinder!

Neben Ausdauer und Kraft sind **auch Beweglichkeit und Geschicklichkeit** für die Gesundheit und Fitness enorm wichtig. **Wer gesund aktiv sein will**, um aktiv gesund im Gleichgewicht zu bleiben, **trainiert regelmäßig seine Muskulatur und Gelenke. Kinder brauchen** vor allem das Spiel mit seinen unerwarteten Herausforderungen. Daher lädt Hopsi Hopper zum Lesen UND gemeinsamen Training ein.

Weitere Infos unter:

www.hopsihopper.at (z.B. Bewegungsvideos von Robert Podiwinsky)

www.gesundheitssport-online.at

Inhalt der sechsten Ausgabe von Hopsi Hopper aktuell

- Seite 2-8: Spielend lernen. Bewegen, Lesen, Rechnen, Rätsel lösen, Basteln.
Für jeden Tag in der Woche gibt es ein Hopsi Hopper Blatt.
- Seite 9: das Spiel „Versteinern“ mit Sprungseilen

Mit HERZlichen Grüßen und Zuversicht. Daumen hoch!

Dein ASKÖ Fit-Frosch Hopsi Hopper

E-Mail: hopsi.hopper@askoe.at

www.hopsihopper.at



unterstützt von

WIENER STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP





Fit und fair – Aktiv gesund

Wer ist fair? Fairness ist für „ein Leben im Gleichgewicht“ wichtig. Wer sich unfair behandelt fühlt, dem geht es nicht gut. Wie oft hast Du Dir schon gedacht: „Das ist aber unfair!“ Umgekehrt: Wenn Du selbst eine unfaire Handlung setzt, z.B. ein absichtliches Foul beim Spiel, wirst Du keine Wertschätzung durch Deine Mitspieler erfahren. Anerkennung durch Freunde ist aber entscheidend für Vertrauen und Selbstvertrauen.

Hopsi Hopper hat dazu 4 Fairness-Tipps:

1. Halte Dich an die Spielregeln. Fair-Play ist wichtiger als ein Sieg.
2. Verlieren ist kein Problem.
3. Erfolg im Spiel ist erst wirklich schön, wenn alle Spielteilnehmer Deine faire Leistung anerkennen.
4. Fairness ist Ehrensache. Gehe als Vorbild voraus.





Überlege
& rede ...

... mit Deinen Eltern darüber: Warum gibt es in den Sportsportarten einen Schiedsrichter? Würdest Du gerne einer sein? Kann er immer alles richtig machen? Warum trifft er auch Fehlentscheidungen, die als unfair erlebt werden?

Aufgabe: In welchen Sportarten, die Du hier siehst, gibt es einen Schiedsrichter.

Kreuze die richtigen Zahlen hier an.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1  2  8  9  4  5  6  7  3  10 

Natur - Rätsel

Es ist Mai und warm im Garten. Die Hummel mit dem Namen Brummel besucht eine wunderschöne Blüte nach der anderen. Sie sammelt Pollen. Die Blüten sind ungefähr 15 cm groß. Und in einer sitzt schon ein grün glänzender Rosenkäfer, der sich hier richtig wohlfühlt. Es ist - wie man sieht - genug Platz für zwei Insekten auf der Blume. Sie sieht prächtig aus, duftet herrlich und ist 60-80 cm hoch.



Grundstufe 1: © ASKÖ Bundesorganisation Autor: Günter Schagerl Juni 2020

Aufgabe:

Wie heißt die Blume? Wähle aus den 3 Möglichkeiten aus.

M	a	i	g	l	ö	c	k	c	h	e	n
P	f	i	n	g	s	t	r	o	s	e	
M	a	i	b	a	u	m					





Geschickt und beweglich

Wir kennen fünf motorische Grundeigenschaften oder Grundfähigkeiten.

1. Ausdauer
2. Kraft
3. Schnelligkeit
4. Beweglichkeit
5. Koordination (Geschicklichkeit).

Ausdauernd wie eine Antilope. Kräftig wie ein Bär. Schnell wie eine Raubkatze. Beweglich und geschickt müssen sie alle sein. Vielseitige Spiele fordern und fördern alle Grundfähigkeiten. Die Geschicklichkeit wird besonders durch vielseitige und wechselnde Anforderungen trainiert z.B. mit einem Spiel oder Gleichgewichtsübungen. Für ältere Menschen ist Geschicklichkeit wichtig, um Stürzen vorzubeugen.

Trainiere regelmäßig! Hopsi Hopper dehnt nach jedem Lauf- und Sprungtraining zwei Mal 20-30 Sekunden sanft die Beinmuskulatur. Seine Lieblingsübungen siehst Du hier. Sie brauchen wenig Platz, sind einfach und für das muskuläre Gleichgewicht wichtig. Denn das Dehnen hilft kraft- und ausdauerbeanspruchter Muskulatur fit zu bleiben und Verspannungen vorzubeugen. Bei diesen Übungen spürst Du ...



... die Wade, Oberschenkelrückseite, Oberschenkelvorderseite, Hüftbeuger und Wade

$$\begin{array}{|c|c|} \hline & \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|} \hline & \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|} \hline & \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|} \hline & \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline & & \\ \hline \end{array}$$

Aufgabe: Trage hier die Anzahl der Sekunden ein und bilde die Summe.

Fit-Tipp

Zeige Deinen Eltern was Du hier gelernt hast und lese Ihnen den Fit-Tipp vor.

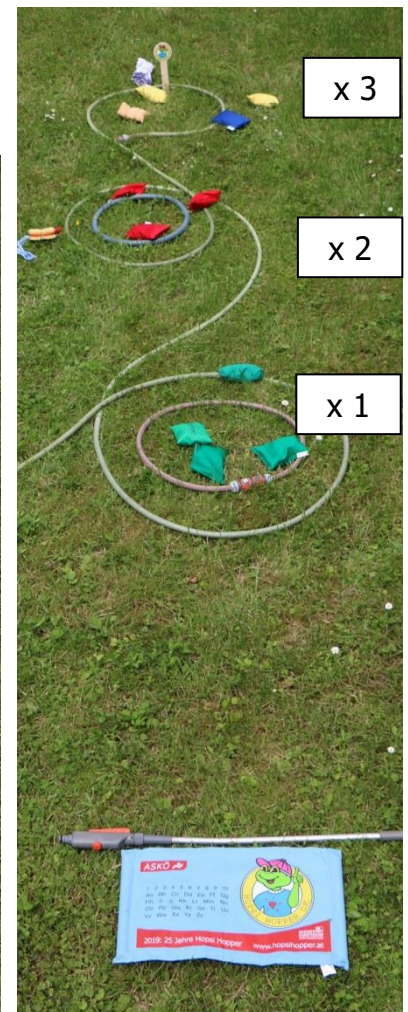
Bis Du beweglich und geschickt, auch im Gehirn es schneller klickt. Denn Nerv und Muskel woll'n trainieren und Fähigkeiten nicht verlieren.



3-Distanzen-Schupferl

Wir benötigen

- 4 x 1.5 m Platz im Freien
- Schupfgeräte (Reissackerl, Kaulquappen-Schwammerl, zusammengelegtes Geschirrtuch etc., die man auch selbst basteln kann.) Bälle sind ungeeignet.
- Hopsi Hopper Schupferl (wenn keines vorhanden ist, schupfen wir mit einem Geschirrtuch oder werfen mit der Hand).
- Von einer Startlinie werden im Abstand von ca. 1,5m, 2,5m und 3,5m mit einem Gartenschlauch oder mit Springschnüren, Reifen, etc. Ringe mit unterschiedlichem Durchmesser ausgelegt.



Aufgabe:

- Schupfe die Gegenstände von einer Startlinie aus in die Ringe (siehe Bilder), um möglichst viele oder eine vorher bestimmte Punktezahl zu sammeln.
- Ein Treffer innerhalb des ersten Ringes bringt einen Punkt, innerhalb des zweiten Ringes 2 Punkte und innerhalb des dritten Ringes drei Punkte.
- Jeder bekommt z.B. 10 Sackerln und kann daher 10-30 Punkte sammeln.
- Durch die Veränderung der Durchmesser und Distanz der Ringe, der Anzahl und Art der Schupfgegenstände, der Anzahl der Durchgänge, des Zählsystems, Schupf-Form u.a.m. ist eine spannende Vielfalt in der Durchführung möglich. Die Regeln sind vorher genau festzulegen. Das Distanz-Schupferl bietet also viele Variationen und herausfordernde Erlebnisse – ob alleine oder im Team, weil auch Glück im Spiel ist. Übung macht aber auch hier den Meister.

Geschult werden die koordinativen Fähigkeiten.



3-Distanzen-Schupferl - Punktesammlung

Name _____

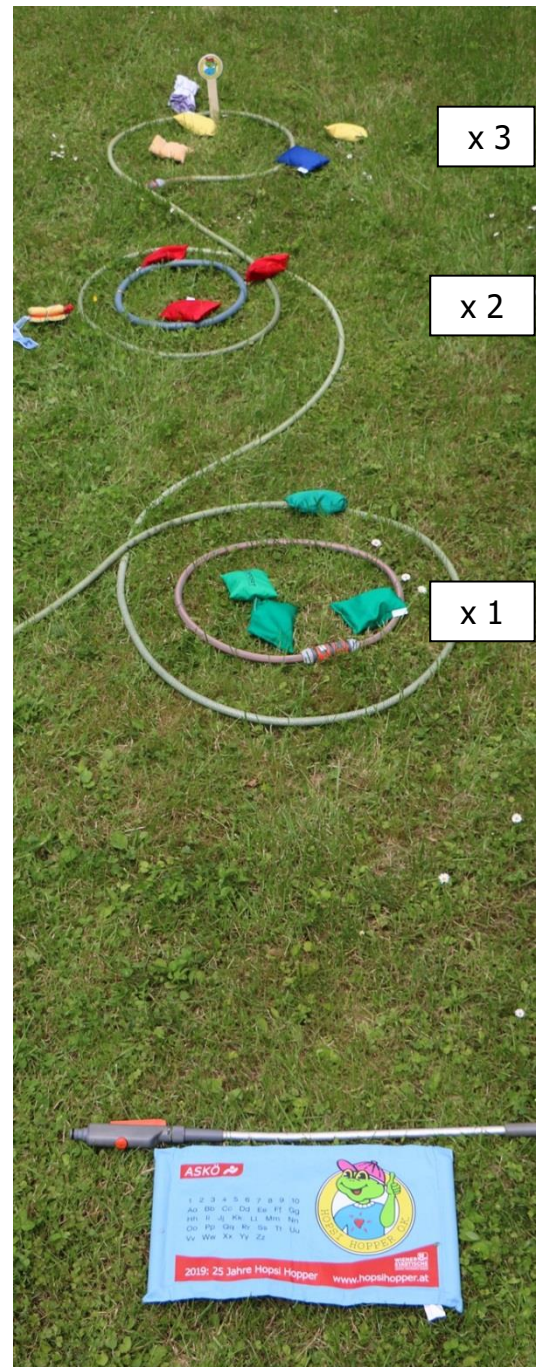
	x	1	=			
	x	2	=			
	x	3	=			
S	u	m	m	e		

	x	1	=			
	x	2	=			
	x	3	=			
S	u	m	m	e		

	x	1	=			
	x	2	=			
	x	3	=			
S	u	m	m	e		

	x	1	=			
	x	2	=			
	x	3	=			
S	u	m	m	e		

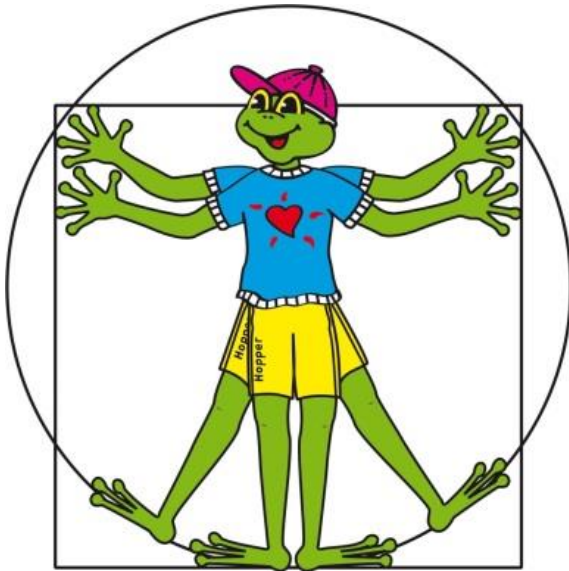
A	l	l	e			
---	---	---	---	--	--	--





Bewegtes Vorlesen

Gedacht sind diese Reime zum Vorlesen und Erklären mit einer Bewegungspause dazwischen z. B. mit einer Rücken-Fit-Übung wie sie unten zu sehen ist.



Bleib einfach heiter und locker

Gesundheit, Hopsi Hopper spricht,
entsteht durch Leben im Gleichgewicht.
„Fit - Komm mit, mit Hopsi Hopper
und Du bleibst im Leben locker.

Ob Sprung, Wurf oder Lauf,
Hopsi Hopper ist gut drauf.
Als „Fit und locker“-Leichtathlet,
der Spaß im Vordergrund steht.

Rücken-fit

Au mir tut der Rücken weh.
Er zwickt und schmerzt, oh jemineh.
Das lange Sitzen ist sehr schlecht,
weil es die Muskeln einfach schwächt.

Der schwache Muskel braucht mehr Kraft,
Bewegung gibt im wieder Saft.
Für kurze Muskeln und die Sehnen,
ist das Beste sanftes Dehnen.

Übungen stärken den Rücken,
es verschwinden seine Tücken.
Richtig heben, viel bewegen,
es bringt Glück in unser Leben.



Quiz-Frage
Wie heißt das ASKÖ-Fit-
Programm für den
Rücken?

Lösung: Seit 1988 gibt es von der ASKÖ das Rücken-Fit-Programm.

Schau genau-Rätsel

Hopsi Hopper dehnt mit dieser Übung die Muskeln auf der Oberschenkelvorderseite.



Gleich-
zeitig
benötigt er
Gleich-
gewicht,
um nicht
umzufallen.

Aufgabe:

Male die Vorlage mit den richtigen
Farben aus.

Schau genau.

Das Ausmalbild ist anders.
Wie viele Unterschiede findest Du?

Fit-Tipp

Viele Erwachsene können diese Übung
nicht mehr, weil ihre Muskulatur auf
der Oberschenkelvorderseite stark
verkürzt ist.

Lösung:
Es sind 6 Unterschiede.

Das folgende Spiel eignet sich dafür, den Kindern in spielerischer Weise das Seilspringen näher zu bringen. Zumindest leicht Vorkenntnis des Seilspringen sind Voraussetzung. Es wird für die Kinder eine große Herausforderung darstellen, zu zweit mit einem Seil zu springen. In Zeiten von Corona, ev. 2 Seile zusammenbinden, damit auch „ein Babyelefant“ zwischen den Kindern mitspringen kann.

Viel Spaß bei der Umsetzung, Edi Renner

Spielerklärung: Versteinern für Rope Skipper

- Es ist eine Variante des üblichen Spiels - eine Variante für Rope Skipper.
- Es gibt 1-3 Erlöser, die Seil springen können sollten (bei kleinen Kindern übernehmen diese Rolle Erwachsene) und 1-2 „Versteinerer“.
- Gefangene Kinder bleiben „versteinert“ stehen und heben die Hand, damit sie erkannt werden.
- Einer der Erlöser läuft dann zum „Versteinerten“.
- Schafft es der „Versteinerte“ 5 Mal im Seil des Erlösers mitzuspringen, darf er wieder mitspielen.

IMPRESSUM:

ASKÖ Landesverband Salzburg
Parscherstraße 4
5023 Salzburg
www.askoe-salzburg.at
ZVR: 471582503