



www.hopsihopper.at

6 / 2020 Nr. 7

HOPSI HOPPER aktuell

Grundstufe 2: © ASKÖ Bundesorganisation Autor: Günter Schagerl Juni 2020

Liebe Leserin, lieber Leser!

Liebe PädagogInnen, Eltern, Großeltern, Kinder!

Mit den Sommerferien für unsere Kinder beginnen hoffentlich schöne aktive Zeiten für sie – mit Freundinnen und Freunden. Sie entspannt zu gestalten ist in Zeiten wie diesen nicht immer leicht. Die Lebensumstände sind unterschiedlicher geworden. Wie auch immer - gemeinsames Spiel ist auf alle Fälle gut. So wie das Schwimmen zu lernen oder Entdeckungsreisen in der Natur. Anregungen dazu sind auch in dieser Ausgabe, der letzten vor der Sommerpause. Und ab dem Herbst starten wir **wieder** mit **Kinder gesund bewegen** durch.

Einen schönen, erlebnisreichen Sommer!

www.gesundheitssport-online.at macht Pause

Inhalt der siebenten Ausgabe von Hopsi Hopper aktuell

- Seite 2-8: Spielend lernen. Bewegen, Lesen, Rechnen, Rätsel lösen.
Für jeden Tag in der Woche gibt es ein Hopsi Hopper Blatt.
- Ab Seite 9: Kreis- Memory



Mit HERZlichen Grüßen und Zuversicht. Daumen hoch!

Dein ASKÖ Fit-Frosch Hopsi Hopper

E-Mail: hopsi.hopper@askoe.at

www.hopsihopper.at

Gesund aktiv – Aktiv gesund

unterstützt von



Hopsi Hopper gibt es seit 1994. In diesem Jahr präsentierte er erstmals einen Lebensstil-Fit-Parcours. Seit dem setzt er sich für einen aktiven, gesunden Lebensstil ein. Was ein gesunder Lebensstil ist? Es ist die Art und Weise wie wir leben, um gesund, also im Gleichgewicht, zu bleiben.

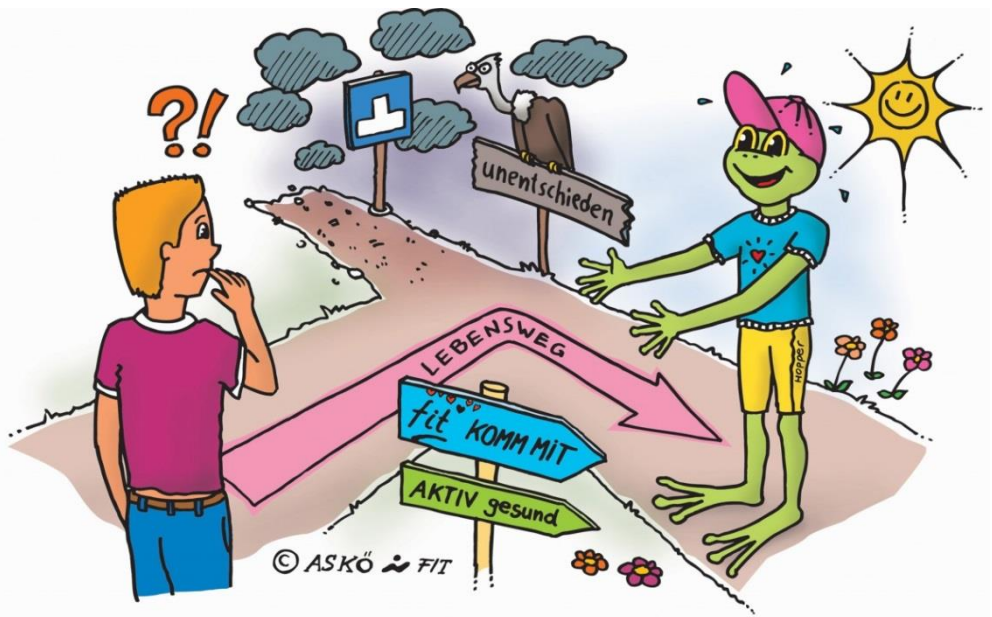
Hopsi Hopper weiß, dass einerseits **Risikofaktoren** wie z.B. andauernder Stress oder Rauchen die Gesundheit gefährden. Andererseits gibt es **Schutzfaktoren**, wie z.B. regelmäßig freudvolle und angemessene Bewegung. Sie stärken das Selbstvertrauen und auf vielfältige Art und Weise die Gesundheit. So wie die Ernährung, Schlaf, Humor, Optimismus, Zeit für Entspannung und das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Überlege & rede ...

Eine besondere Rolle spielen Familie, Freunde, **Gesprächspartner** - Liebe und Verständnis, um genug Widerstandskraft gegen Krankmacher zu haben und diese abzuwehren. Ob wir gesund sind und bleiben ist eine Sache des Gleichgewichts. Und damit auch von der Menge (Dosis) eines Lebensstil-Faktors abhängig. Dazu gibt es den weisen Spruch: „Die Dosis macht das Gift.“

Es ist daher gut Wissen zu erwerben und Fähigkeiten zu entwickeln, um sich leicht für einen aktiven, gesunden Lebensstil entscheiden zu können.

Die Natur der Dinge zu erforschen, zu verstehen und entsprechend zu leben ist wichtig, um im Gleichgewicht zu bleiben. Um aktiv gesund



zu bleiben, sollten alle Generationen gesund aktiv sein. Fit - Komm mit. Die Natur ist unsere Lehrmeisterin.

Aufgabe: Was ist für Dein Wohlbefinden am wichtigsten? Schreibe hier die für Dich wichtigsten 2 Begriffe auf.

Natur - Rätsel

Wie jeder weiß: Hopsi Hopper ist ein Frosch. Bei seinen Wanderungen durch den Wald trifft er auch besondere Freunde aus der Familie der Froschlurche. Sie sind 3-6 cm groß. Im Unterschied zu den Fröschen, die eine glatte Haut haben, hat deren Haut viele Warzen. Besondere Kennzeichen sind aber ihre herzförmigen Pupillen und die gelbe Warnfärbung ihres Bauches. Wie man sieht ist dieses kleine Tier gut getarnt und verschwindet in der Wasserlücke unter einem Blatt wenn es sich gestört fühlt.



Aufgabe: Wie heißt dieses Tier? Wähle aus den 3 Möglichkeiten aus.

F	e	u	e	r	s	a	l	a	m	a	n	d	e	r
G	e	l	b	b	a	u	c	h	u	n	k	e		
B	e	r	g	m	o	l	c	h						

4-Sessel-Schupferl

Material und Aufstellung

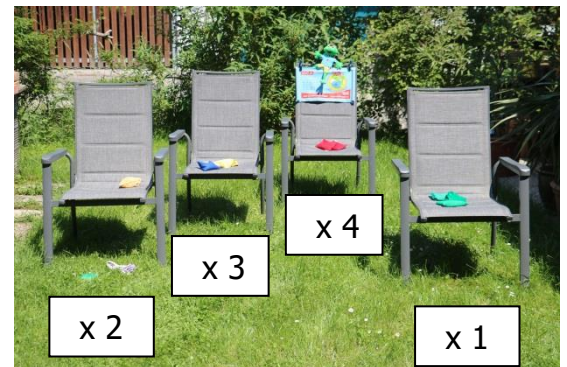
- 4 x 6 m Platz im Freien, 4 Gartensessel mit Lehne.
- 8 Reissäckchen, 1-2 Hopsi Hopper Schupferl.
- Von einer Startlinie werden im Abstand von ca. 1m vier Gartensessel in unterschiedlicher Formation aufgestellt z.B. gestaffelt (Bild 1) oder im Quadrat (Bild 2).
- Tipp: Die Aufstellung der Sessel bestimmt auch wie schwierig die Aufgabe ist, da die Reissäckchen leicht von der Sitzfläche rutschen.

Aufgabe

- Schupfe die Reissäckchen von einer Startlinie auf die Sitzfläche der Sessel, um möglichst viele Punkte oder eine vorher bestimmte Punktezahl zu sammeln.
- Ein Treffer auf dem nächst stehenden ersten Sessel bringt 1 Punkt, auf dem zweiten Sessel bringt 2 Punkte, usf.
- Jeder bekommt 8 Säckchen und kann daher bis zu $(8 \times 4 =)$ 32 Punkte sammeln.
- Durch die Veränderung der Aufstellung und Distanz der Sessel, der Anzahl der Säckchen und Durchgänge, des Zählsystems, die Schupf-Form, als Einzel- oder Teambewerb, der gewählten Taktik u.a.m. ist eine spannende Vielfalt in der Durchführung möglich.
- Die Regeln vorher für einen fairen Ablauf genau festlegen.
- Das Sessel-Schupferl bietet zu vielen Anlässen eine willkommene Abwechslung, aber auch viele Variationen und herausfordernde Erlebnisse. Ob alleine oder im Team: Es wird nie langweilig und Erfolgserlebnisse sind sicher.

Geschult werden vorrangig die koordinativen Fähigkeiten.

Im Garten das 4-Sessel-Schupferl, ist auf dem Fest am i das Tupferl. Es ist für alle „nur“ ein Spiel, doch für die Stimmung bringt es viel.





4-Sessel-Schupferl - Punktesammlung

Name _____ Team _____

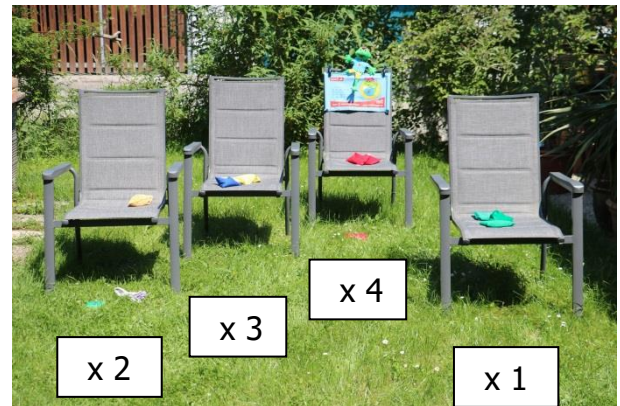
	x	1	=			
	x	2	=			
	x	3	=			
	x	4	=			
S	u	m	m	e		

	x	1	=			
	x	2	=			
	x	3	=			
	x	4	=			
S	u	m	m	e		

	x	1	=			
	x	2	=			
	x	3	=			
	x	4	=			
S	u	m	m	e		

	x	1	=			
	x	2	=			
	x	3	=			
	x	4	=			
S	u	m	m	e		

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



Grundstufe 2: © ASKÖ Bundesorganisation Autor: Günther Schagerl Juni 2020



Bewegtes Vorlesen

Gedacht sind diese Reime zum Vorlesen und Erklären mit einer Bewegungspause dazwischen z. B. mit einer Kniebeuge wie sie hier zu sehen ist.

Leben ist bewegen

Gesundheit, Hopsi Hopper spricht,
entsteht durch Leben im Gleichgewicht.

Labil ist jedes Gleichgewicht
für immer gleich bleibt alles nicht.
Veränderung ist Teil des Lebens
es anzuhalten ja vergebens.

Wir altern ja ein Leben lang,
als Kind ich leicht den Ball noch fang.
Die Jugend dann fühlt sich unsterblich,
die Haltung ist jedoch gefährlich.

Sind wir erwachsen schauen wird dann,
ob fit ein jeder bleiben kann.
Ab 60 wird´s dann langsam schwer,
so fit zu bleiben wie bisher.

Denn: Wer sich lange nicht bewegt,
den Muskelabbau sehr anregt.
Den Abbau bremsen wär ein Hit,
das zu verstehen, das macht fit.

Frühzeitig Übungen zu machen,
damit Herz, Lunge, Muskeln lachen.
Klug ist ein Leben lang bewegen,
für die Gesundheit wahrer Segen.

Zwanzig Jahre vierzig bleiben.
wenn inaktiv sein wir vermeiden.



Quiz-Frage
Wodurch kann man den
Abbau der Muskelmasse
und Kraft bremsen?

Lösung: Durch Bewegungsübungen, die
Kraftersatz erfordern. Wer die Belastungshöhe
so wählt, dass 8-12 Wiederholungen möglich
sind, verbessert gezielt die Kraft und wirkt dem
Muskelabbau entgegen. Ganz allgemein: Jede
Aktivität ist besser als gar keine. Körperliche
Aktivität bremst das Altern.



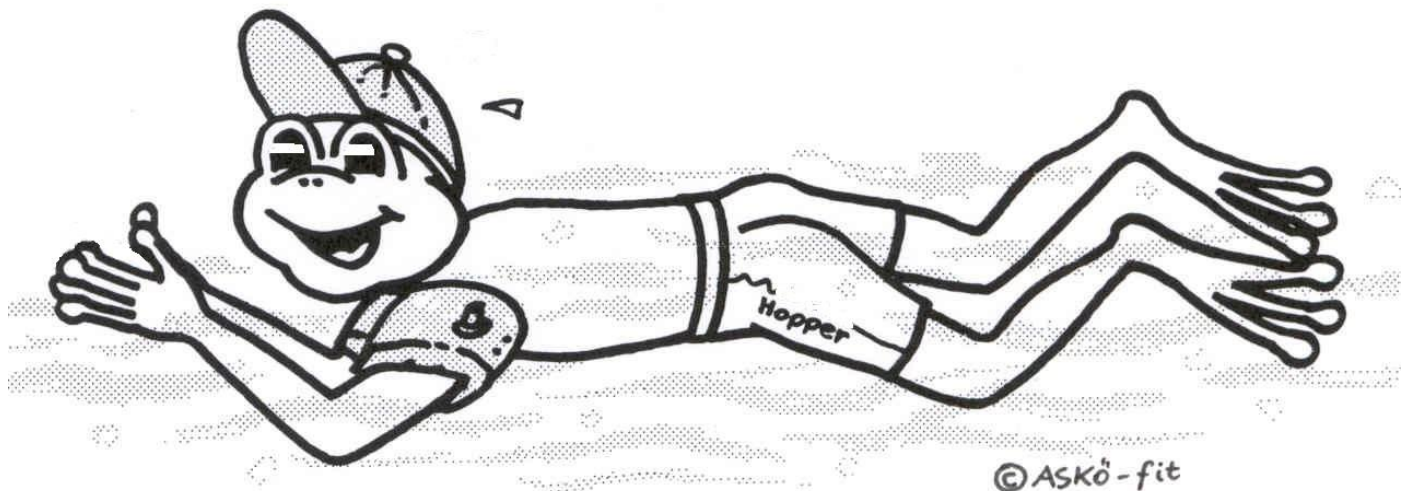
Schau genau-Rätsel

Hopsi Hopper ist ein Fit-Frosch und Frösche können von Natur aus gut schwimmen. Wenn es heiß wird suchen die Menschen gerne Abkühlung im Bad, See, Fluss, Teich, Pool oder sogar im Meer.

Und spätestens dann, ist es wichtig schwimmen und sich über Wasser halten zu können.

Kannst Du schwimmen? Jetzt im Sommer ist die beste Zeit es zu lernen.

Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten. Es belastet die Gelenke nicht!



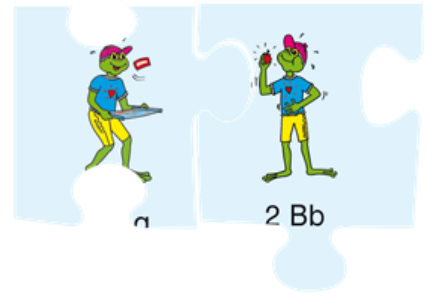
Aufgabe: Male die Vorlage mit den richtigen Farben aus.

Schau genau. Das Ausmalbild ist anders. Wie viele Unterschiede findest Du?

Lösung:
Es sind 5 Unterschiede.

Baderegeln Quelle: <https://www.schwimmabzeichen.at/de/baderegeln>

- **GESUNDHEIT:** Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein.
- **HINWEISSCHILDER BEACHTEN:** Auf den Hinweisschildern kannst du lesen, was im Schwimmbad erlaubt und was verboten ist.
- **DUSCHEN, ABKÜHLEN:** Geh erst dann ins Wasser, wenn du dich geduscht und abgekühlt hast!
- **KÄLTEGEFÜHL:** Bleib nicht im Wasser, wenn dir kalt ist, du kannst sonst Krämpfe bekommen!
- **OHRENERKRANKUNGEN:** Wenn du Ohrenschmerzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen oder tauchen!
- **ESSEN:** Wenn du viel gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst.
- **STARKE SONNE:** Schütz dich vor der Sonne (Sonnencreme, Kappe, T-Shirt)! Wenn dir heiß ist, darfst du nicht ins kalte Wasser springen!
- **ÜBERMUT:** Lass dich von anderen nicht dazu überreden, etwas zu tun, was du nicht gut kannst (weit hinausschwimmen, ins Wasser springen oder tauchen).
- **SPRINGEN:** Spring nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist! Du darfst dabei niemanden in Gefahr bringen! Spring nicht in Gewässer, die du nicht kennst!
- **VORSICHT IM ERLEBNISBAD:** Im Erlebnisbad sind oft viele Menschen. Beobachte daher auch die Leute in deiner Umgebung! Ruf Hilfe herbei, wenn jemand in Gefahr ist!



Puzzle-Rätsel

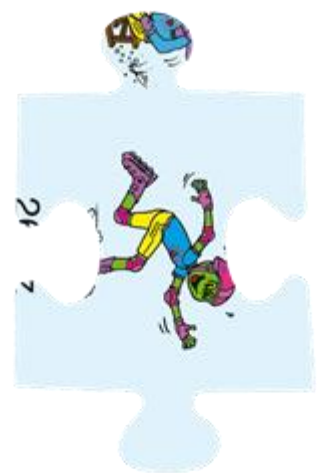
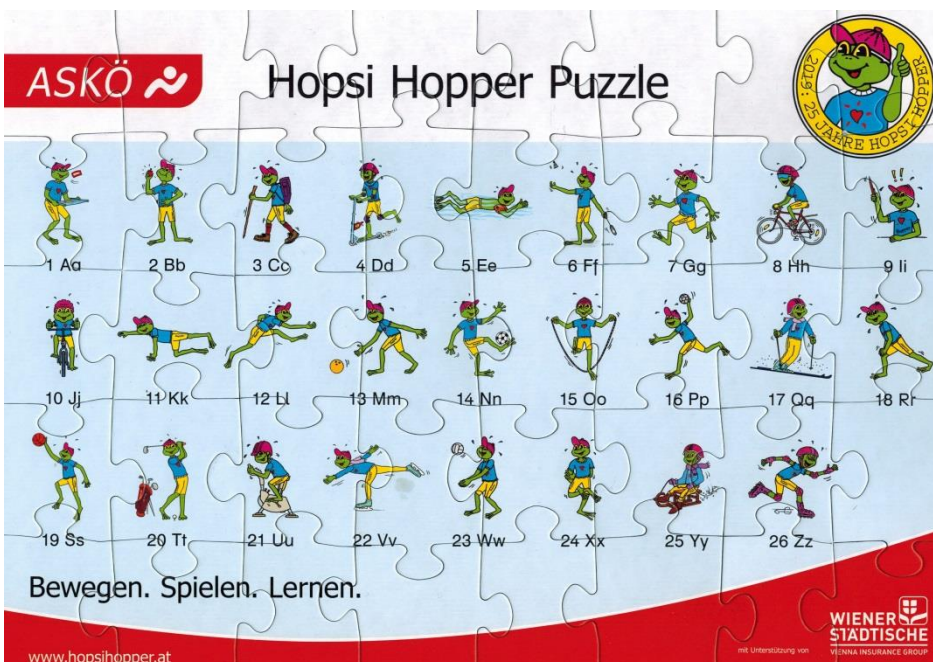
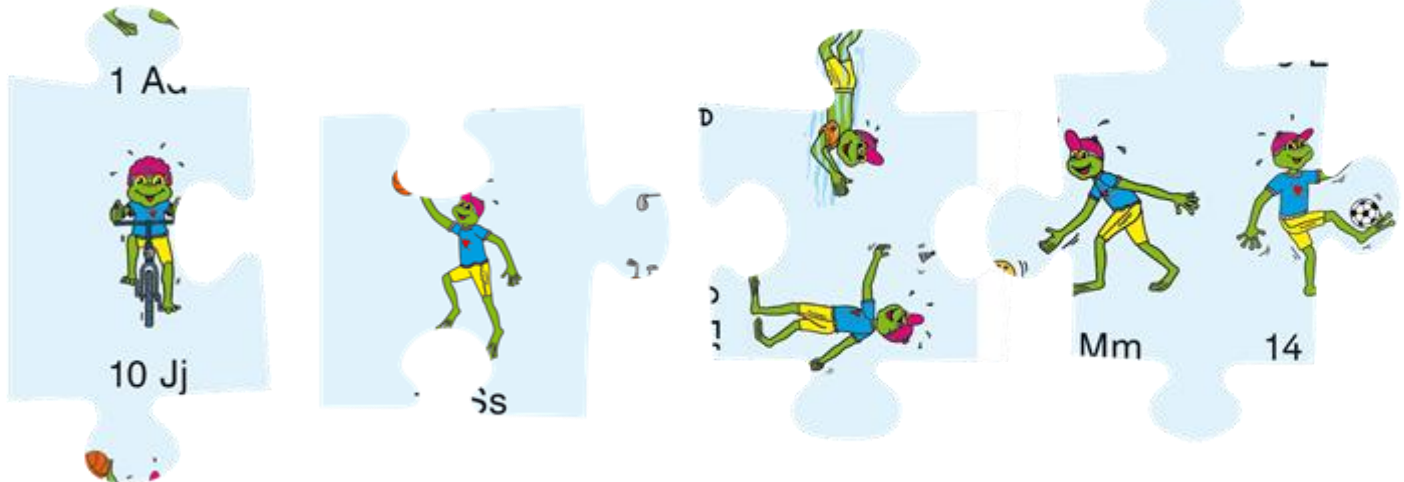
Aufgabe 1

Auf dem Hopsi Hopper-Puzzle steht unter jedem Bild eine Zahl. Die Bilder zeigen Sportarten oder Bewegungsübungen. Aber nicht alle! Finde jene Bilder, die keine Sportart zeigen. Addiere und multipliziere die zwei Zahlen.

$$\square + \square = \square \square \quad \square \times \square = \square \square$$

Aufgabe 2

Das Hopsi Hopper – Puzzle hat insgesamt 40 Teile. Auf den 5 Puzzle-Teilen sind Teile von 10 Hopsi Hopper Figuren. Findest Du die 10 Hopsi Hopper Bilder auf dem Puzzle? Verbinde sie mit einer Linie.



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

Memory im Kreis:

- Ev. die Gruppe teilen
- Die Gruppe stellt sich in einem (bei Teilung in zwei) großen Kreis(en) auf – bei jedem Kind steht ein Hüttchen
- In der Mitte des Kreises werden Memorykärtchen verdeckt aufgelegt
- **Aufgabe:** Die Kinder laufen bei Kommando einmal um den Kreis, wenn Sie wieder bei Ihren Hüttchen angekommen sind decken Sie je 2 Memorykarten auf
- Wird ein Paar gefunden, nehmen die Kinder die Kärtchen mit zu ihrem Hütchen und legen sie dort ab
- Ergeben die aufgedeckten Karten kein Paar, werden sie wieder umgedreht und das Kind startet die nächste Laufrunde
- Die Kinder laufen so lange, bis alle Paare gefunden wurden
- **Variation** Kartenpaare teilen. Die ÜL hat von allen Paaren jeweils eine Karte und zeigt eine dieser Karten den Kindern. Die Kinder sollen diese eine Karte finden. Wie zuvor eine Runde laufen, aufdecken, eine Runde laufen...

Wie immer wünsche ich Euch viel Spaß bei der Umsetzung.

Liebe Grüße
Edi Renner



IMPRESSUM:

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