



www.hopsihopper.at

5 / 2020 Nr. 2

HOPSI HOPPER aktuell

**Liebe Leserin, lieber Leser!**

**Liebe PädagogInnen, Eltern, Großeltern, Kinder!**

**Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist ohne Gesundheit nichts.** Die strengen Maßnahmen gegen das Corona-Virus wirken. Die Situation ist unter Kontrolle. Das beruhigt.

Lassen wir daher auch wieder Themen in unser Leben, die uns Freude machen und gut tun. Stärken wir körperlich, seelisch und sozial unsere Gesundheit im Einklang mit der Natur. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Regelmäßig bewegen – vor allem mit Freunden - hält uns im Gleichgewicht, selbständig und fit.

Anregungen dazu sind auf den kommenden Seiten zu finden und unter:

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

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

**Inhalt der zweiten 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: Infos zur Bewegungsinitiative Kinder gesund bewegen.  
Aktuelle Infos vom ASKÖ-Landesverband und seiner Vereine.



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!

Hopsi Hopper bringt seine Ideen auch in Sprüchen auf den Punkt.

Wie heißt Hopsi Hoppers wichtigster Spruch?

Schreibe die fehlenden Buchstaben in die leeren Kästchen:

G			u			h			t			
H			s	i		H		p			r	
s	p		i		h	t						
e		t	s	t				t				
d		r		h								
L	e			n								
i												
G	l			i			g	e		i	h	t



**Diese Übung** kräftigt Muskeln von Rücken, Gesäß, Schulter und fördert auch das Gleichgewichtsvermögen. Hopsi Hopper macht sie täglich. Zeige und erkläre sie Erwachsenen, sie brauchen diese Übung auch.

Wir alle wissen und fühlen!

**Bewegen – vor allem in der Natur - wirkt auf die Stimmung positiv.**

Negative Gefühle, ja sogar Ängste werden kleiner und wir selbstbewusster. Das Vertrauen in die eigenen Kräfte, um sogar Krisen besser zu bewältigen, steigt, wenn wir uns regelmäßig bewegen! Manchmal gelingt nach einer Bewegungseinheit sogar die Quadratur des Kreises. Damit meint man die Lösung einer scheinbar unlösbaren Aufgabe. Es gibt keine Pille, die so vielseitig positiv wirkt wie Bewegung! Da kommt Freude auf! Vor allem beim Spiel.



Ja, da freut sich Hopsi Hopper

H			z
---	--	--	---



# Bausteine für die Gesundheit!

Damit wir uns wirklich wohl fühlen sind viele Dinge wichtig. Hopsi Hopper hat dazu beobachtet und geforscht. Er fand, dass die hier aufgeschriebenen „Gesundheitsbausteine“ besonders wichtig sind, um im Gleichgewicht zu leben.

F	a	m	i	l	i	e							
F	r	e	u	n	d	e							
L	i	e	b	e									
B	e	w	e	g	u	n	g						
E	r	n	ä	h	r	u	n	g					
O	p	t	i	m	i	s	m	u	s				
S	i	c	h	e	r	h	e	i	t				
E	n	t	s	p	a	n	n	u	g				
Z	e	i	t		h	a	b	e	n				
F	a	i	r	n	e	s	s						
G	e	s	u	n	d	e		U	m	w	e	l	t

Wir alle wissen und fühlen!

**Eine abwechslungsreiche Ernährung ist für die körperliche und geistige Fitness wichtig.** Bewegung und Ernährung ergänzen sich, um langfristig im Gleichgewicht zu bleiben. Einer der vielen Hopsi Hopper Sprüche dazu lautet:

**Das Hopsi Hopper Weckerl fein,  
ist nicht zu groß und nicht zu klein.  
Es ist gesund und macht nicht rund,  
hält satt und schmeckt in jedem Mund.**

**Überlege:** Was esse ich am liebsten?



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



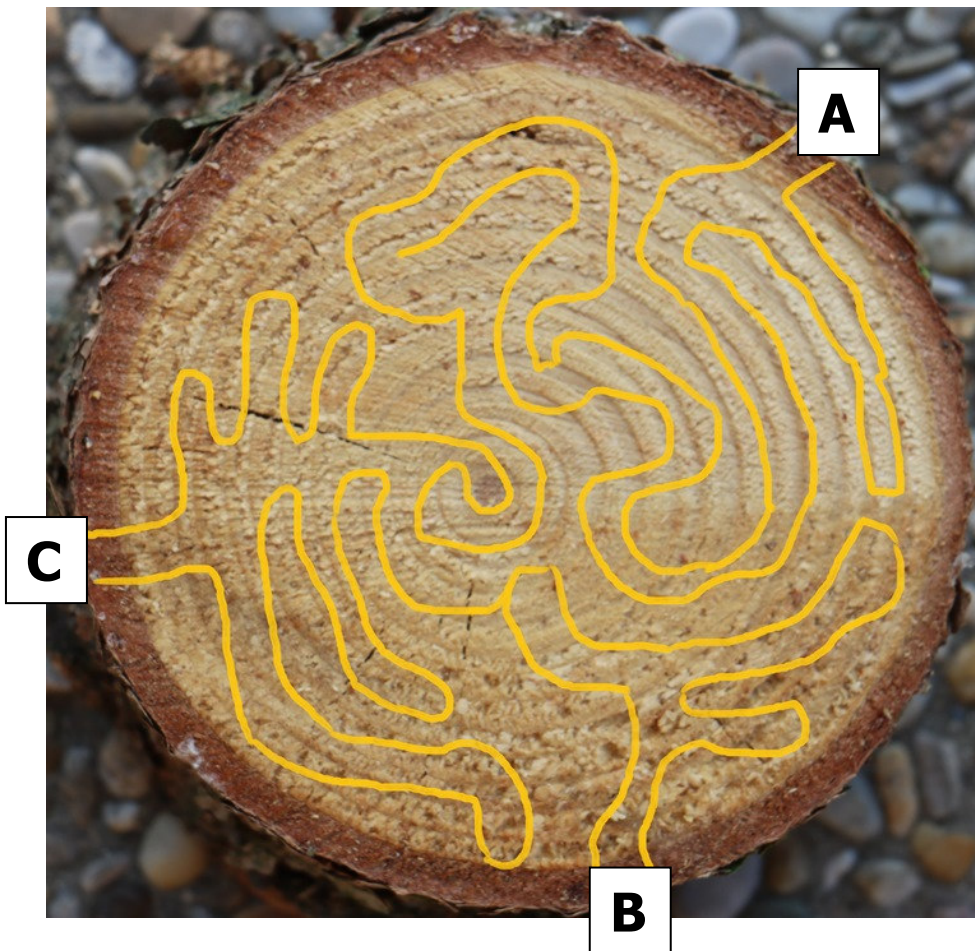


## Rätsel-Gänge

Der ASKÖ-Fit-Frosch Hopsi Hopper liebt die Natur und Holz. Es riecht so gut und fühlt sich gut an. Statt auf einem Blatt Papier hat er auf einer Scheibe aus Holz von einem Fichtenbaum ein Labyrinth von Gängen aufgezeichnet.

### Aufgabe:

- Bei welchem Eingang muss er hinein, um beim Ausgang C herauszukommen.  
Beim Eingang A oder B? Zeichne den richtigen Weg ein.  
Dann schreibe den richtigen Buchstaben hier auf \_\_\_\_\_



### Aufgabe:

- Gesunde Bäume wachsen im Wald. Jedes Jahr kommt ein Jahresring dazu. Kannst Du die Jahresringe erkennen? Wie viele sind es? Zähle sie und schreibe hier die Zahl auf.   
Mit dem Hopsi Hopper Schupferl kannst Du dann Hopsi Hopper selbst so oft hüpfen lassen. Zähle dazu laut mit. Oder Du machst selbst aus lauter Freude Luft- oder Froschsprünge!



## Garten-Rätsel

Wenn im Frühling die Blumen blühen lacht Hopsi Hoppers Herz.



**1**



**2**



**4**

Hopsi Hopper, der spring-  
lebendige ASKÖ-Fit-Frosch,  
liebt die Blumen und Sträucher  
im Garten.

Blumen sind seine Freunde.  
Er spricht sogar mit ihnen.

### Aufgabe:

Ordne die Blumennamen in der  
richtigen Reihenfolge den  
Zahlen zu

- Narzissen
- Forsythie
- Veilchen
- Gänseblümchen
- Primel
- Hänsel und Gretel  
(Lungenkraut)

1 = \_\_\_\_\_

2 = \_\_\_\_\_

3 = \_\_\_\_\_

4 = \_\_\_\_\_

5 = \_\_\_\_\_

6 = \_\_\_\_\_

Schreibe hier die Buchstaben  
der Pflanzennamen 1-6 auf,  
die an folgender Stelle der Namen  
stehen:

4 - 1 - 3 - 8 - 9 - 10

S			i		g
---	--	--	---	--	---



**3**



**5**



**6**





## Europäisches Frosch-Rätsel

### Leseaufgabe

Hopsi Hopper hat in ganz Europa, ja auf der ganzen Welt, seine Freunde.

Das war aber eine große Überraschung. Plötzlich war er da, im Biotop und guckte interessiert die Umgebung an. Sein Freund der Laubfrosch.



Wie es Frösche so machen sprang dieser dann mit einem Riesensatz noch einmal in das Wasser. Frösche haben wirklich lange Beine! Ihre Oberschenkel müssen kräftig sein.

**Frage:** Wie weit springst Du?



Dann kam er zu einem freundlichen Gequacke. Er setzte sich mit einem Meter Abstand vor Hopsi Hopper hin und begann von seiner Reise durch ganz Europa zu erzählen. Interessant was er da so erlebt hat.

Erst jetzt fiel Hopsi Hopper der vollständige Name von seinem Freund ein. Er hatte ihn schon lange nicht gesehen.

Weil sein Freund in ganz Europa schon war, konnte es ja nur der



E	r	p	ä	s	h	e
---	---	---	---	---	---	---

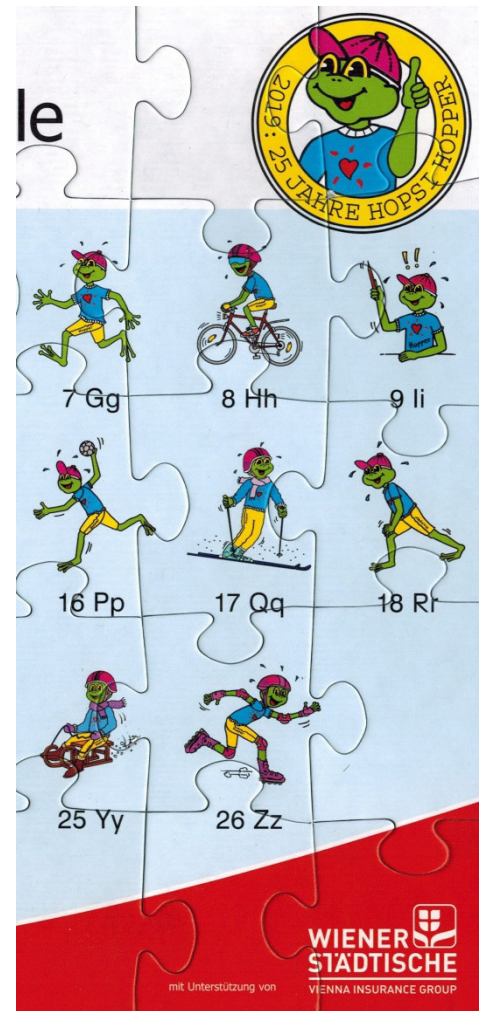
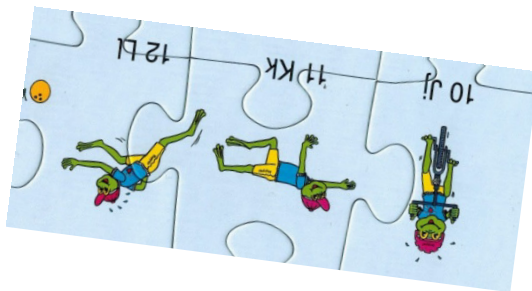
Laubfrosch sein.

## Puzzle-Rätsel

### Aufgabe:

Das Hopsi Hopper – Puzzle hat jemand in 5 Teile zerschnitten.  
Dabei sind die Teile durcheinander gekommen.

- Kannst Du die 5 Puzzle-Teile richtig zusammensetzen?
- Überlege was Dir dabei helfen kann.
- Erkennst Du die vielen Sportarten?
- Welche davon kann man jetzt im Freien betreiben?
- Was machst Du am liebsten?





## Schau genau-Rätsel

Hopsi Hopper nimmt sich beim Rollerfahren immer seinen Helm und auch Knie- und Ellbogenschützer. Er hat sich das so angewöhnt. Sicherheit ist ihm wichtig. Besonders wichtig dafür ist aber auch, dass er oft mit dem Roller fährt. Denn nur Übung macht den Meister!



### Aufgabe:

Male die Vorlage mit den richtigen Farben aus.

Schau genau. Das Ausmalbild ist anders.

Wie viele Unterschiede findest Du?

### Frage:

Was macht Dich zum Meister?

Ergänze die richtigen Buchstaben für das Wort.

Ü		u		g
---	--	---	--	---

Lösung:  
Es sind 5 Unterschiede



## Kinder Gesund Bewegen 2.0 und COVID-19

Hopsi Hopper und sein Team aus den Vereinen sind im Rahmen von „Kinder Gesund Bewegen 2.0“ weiterhin sehr engagiert im Einsatz. Aufgrund der momentanen Situation ist es uns leider noch nicht möglich Bewegungseinheiten vor Ort abzuhalten.

Bis es soweit ist, arbeitet das gesamte Team weiter an Spielesammlungen, Stundenbildern, entwerfen und basteln bewegungsfreundliche Unterrichtsmaterialien, geben euch Bewegungstipps und drehen Videos.

Mitmachvideos zum Thema Kinder-Fit und Kinder-Kreativ sind auch auf dem ASKÖ Steiermark YouTube-Channel zu finden: [www.youtube.com/channel/UCrR0XHWk4vCtWjxpvJ1u-Sg](https://www.youtube.com/channel/UCrR0XHWk4vCtWjxpvJ1u-Sg)

Außerdem unterstützt der ASKÖ Landesverband Steiermark die bundesweite Initiative des Online Kursprogrammes „Gesundheitssport Online“, das von Montag bis Freitag täglich neue Hopsi Hopper Bewegungseinheiten für Kinder online bereitstellt: [www.gesundheitssport-online.at](https://www.gesundheitssport-online.at)

Im nachfolgenden Teil sind vom Team der ASKÖ Steiermark und ihrer Vereine neue Ideen und Beispiele für besondere Ersatzleistungen zu finden. Hopsi Hopper und Eure ÜbungsleiterInnen unterstützen Euch in dieser schwierigen Zeit weiterhin so gut es geht und freuen sich auf ein Wiedersehen.

Bis dahin, bleibt fit und vor allem gesund!

## Hopsi Hopper Foto-Challenge

Hopsi Hopper hat sich mit einer Kamera „bewaffnet“ und geht heute auf Fotosafari. Er möchte in der Natur/in der Stadt das ABC finden und fotografieren. Hopsi Hopper achtet dabei besonders auf Gebäude, Bäume und andere Pflanzen, Schilder und sucht sogar auf dem Boden.

Er hat schon ein paar Buchstaben entdeckt und fotografiert:

**H O P S I**



### Nun bist du an der Reihe!

Schnapp dir deine Kamera und los geht's:

- 👉 Kannst du, wie Hopsi, die Buchstaben deines Vornamens finden?
- 👉 Oder sogar deinen Nachnamen?
- 👉 Was kannst du mit den gefundenen Buchstaben noch alles schreiben?
- 👉 Findest du noch andere Buchstaben in der Natur/der Stadt?

**Viel Spaß beim Fotografieren!**



## Schatzsuche

Eine Schatzkarte zeichnen und Schätze finden.

Material: 1 leeres A-4 Blatt (weiß), Buntstifte, Bleistift, Radiergummi, Spitzer, harte Unterlage (Heft,...)

### Auftrag:

Nimm ein weißes Blatt und befestige dieses auf einer harten Unterlage mit „Gummiringen“ oder Büroklammern.

**Zeichne eine Skizze von eurem Garten** (oder einen Teil vom Schulgelände).

- Zeichne zuerst die Umrisse/Grenzen von deinem Gebiet. Dann zeichne mit Farbstiften Bäume, Sträucher, Blumenbeete, Spielgeräte,... auf deiner Skizze ein.
- Bemale die Wiese erst zum Schluss mit gelb. Wenn du fertig bist, überlege dir vier gute Verstecke an speziellen Punkten und zeichne diese mit **○ (roten Kreisen)** auf deiner Skizze ein; **gib diesen Kreisen nun Nummern von 1 bis 4.**
- Bei den Schatzplätzen hinterlege Schätze wie Legosteine in verschiedenen Farben, oder Buntstifte.
- **Tausche** mit deinen Geschwistern, Spielkameraden, Klassenkollegen, Eltern,... die Schatzkarte.
- Nun gehen die Partner auf **Schatzsuche** und versuchen den Schatz zu finden.

### Siegerehrung, Belohnung

**Schätze/Belohnungen:** Mozartkugeln, ein Schokoladestück, oder?

Nach dem erfolgreichen Abschluss (alle Punkte richtig gefunden!) gibt es eine Belohnung.

### Hinweise:

Verwende folgende Farben:

**schwarz** - Bleistift

**grün** - Bäume, Sträucher

**blau** - alles, was mit Wasser zu tun hat

**gelb** - Wiese, erst zum Schluss

**Jetzt geht es los!**



Gutes Gelingen wünscht dir



Jödis (10 Jahre)

**IMPRESSUM:**

ASKÖ Steiermark  
Philipp Payr und Cornelia Kohl  
Schlossstraße 20  
8020 Graz [www.askoe-steiermark.at](http://www.askoe-steiermark.at)  
ZVR: 292389948