



ASKÖ 

www.hopsihopper.at

5 / 2020 Nr. 3

HOPSI HOPPER aktuell

Liebe Leserin, lieber Leser!

Liebe PädagogInnen, Eltern, Großeltern, Kinder!

ASKÖ. Sport in seiner Vielfalt. Das ist die Leitlinie unseres Sportdachverbandes. Vielfalt gibt es auch in dieser Ausgabe. Von der Tonprobe eines Froschkonzerts, dem Schupferl-Gedicht zum Vorlesen, einem Hopsi Hopper-Hampelmann bis zum kleinen Apfel, den Hopsi Hopper so gerne isst. Hopsi Hopper denkt und fühlt bewegt und ganzheitlich. Gesund aktiv – Aktiv gesund. Bleiben wir im Gleichgewicht!

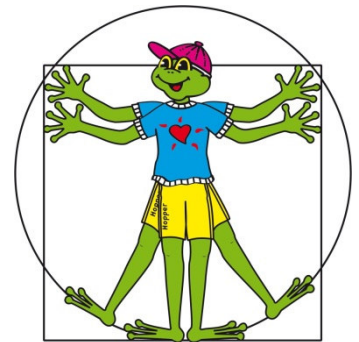
Bewegungsanregungen finden Sie auf den kommenden Seiten und unter:

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

www.gesundheitssport-online.at

Inhalt der dritten 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

www.hopsihopper.at

unterstützt von

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP



Frosch-Rätsel

Hopsi Hopper liebt das Wasser, Schilf und Bäume.
Denn Frösche kommen aus dem Wasser, klettern
aber auch auf Schilf und Bäume. Nicht alle.

Aber wie man sieht hat sich dieser kleine Kerl, auf
einen Schilfhalm 20 cm über dem Wasser,
„festgeschnallt“.

Er gehört zu den Europäischen Laubfröschen.

Kannst Du Dich erinnern?

Wie hält er sich fest?

Was hat der Frosch was wir nicht haben?

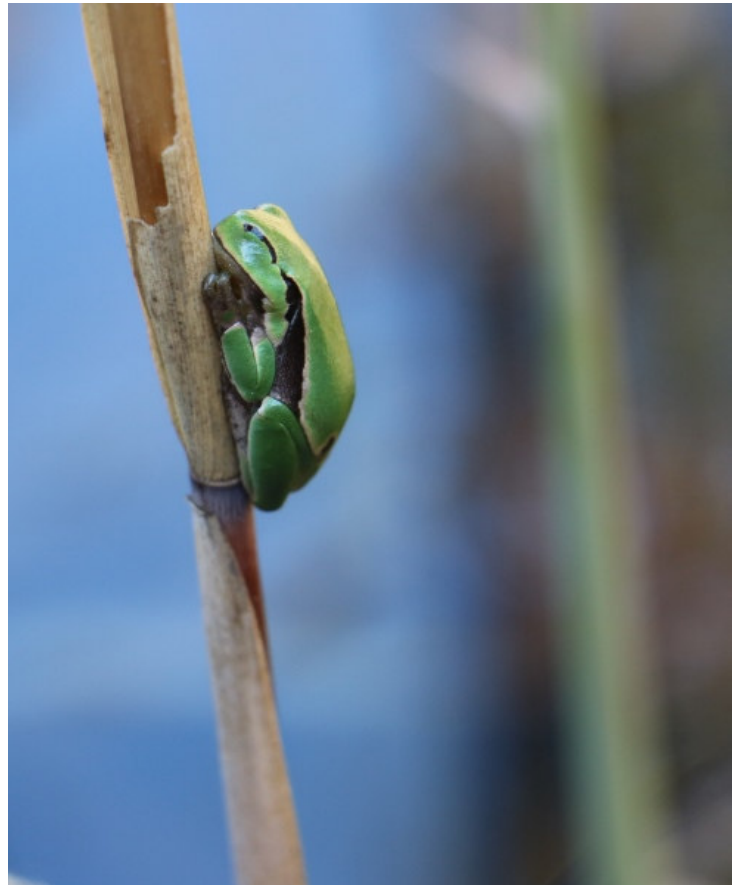
Frage Deine Eltern dazu.

Fragen:

Ein 8 cm großes Exemplar wurde in der vorigen
Ausgabe von „Hopsi Hopper aktuell“ beschrieben.

Schau genau. Vergleiche mit dem Schilfhalm.

Wie groß ist der kleine Laubfrosch auf dem Bild?



E	r		i	s	t			c	m
---	---	--	---	---	---	--	--	---	---

Einer der Lieblingsübungen von Hopsi Hopper sind
Hampelmannsprünge. Er lädt seine Freunde dazu ein.

Probiere auch Du die Übung mit Deinen Eltern, Freunden
oder in der Klasse mit Deinem Lehrer / Deiner Lehrerin.

Gelingt es Euch gemeinsam zur gleichen Zeit über
dem Kopf mit den Händen zu klatschen?

Zähle laut mit, um den richtigen Rhythmus zu finden.



Bausteine für die Gesundheit!

Damit wir uns wirklich wohl fühlen sind viele „Gesundheitsbausteine“ wichtig.

Hopsi Hopper hat sie hier aufgeschrieben. Dabei sind Buchstaben aus den Kästchen herausgesprungen. Setze die richtigen Buchstaben ein.

G e s n d e U m w e l

L i e e

F a m l i e

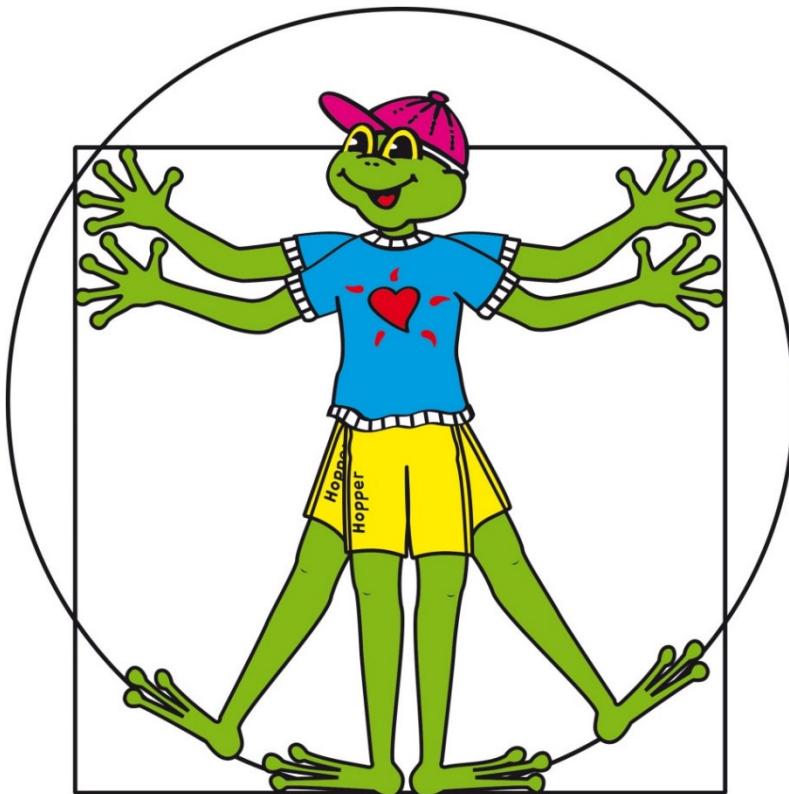
F r e n d e

B e e g u n g

E r n h r u n g

O p t i i s m u s

F a i r e s s



Bewegungsaufgabe:

Hampelmannsprünge
in der Anzahl
der fehlenden Buchstaben.
Zähle dabei laut mit.

S i c h e r e i t E n t s p a n u g

Z e t h a b e

Bewegtes Vorlesen

Gedacht sind diese Reime zum Vorlesen und gemeinsamen Ausprobieren dieser Sportart.



Schupferl - 1

Hopsi Hopper zieht am Schupferl,
und das Ding macht jetzt ein Hupferl.
Ganz genau, es sprang zum Ziel,
ohne dass es runterfiel.
Der Sportfreund nun am Schupferl zieht,
das Ding zurück den Bogen fliegt.
Das Hin und Her, das Auf und Ab,
bringt beide Spieler leicht auf Trab.



Noch zu klären ist jetzt wichtig,
welch Ding im Schupferl hupft so richtig?
Ein Stoff-Sackerl ganz voll mit Mais,
es kann gefüllt sein auch mit Reis.
Ein Knüller aus Papier ist gut,
wenn er geschupft die Reise tut,
Ein Ball ist schwierig, rollt schnell weg,
erfüllt nur schlecht den Schupferlzweck.

Das Schupferl ist ganz leicht zu spielen,
allein, zu zweit, zu dritt, zu vielen.
Die Möglichkeiten wie man schupft,
sind häufiger, wie mancher hupft.
Man kann auch neu erfinden Spiele,
der Varianten gibt es viele.
Mit dem Schupferl Spiele machen,
bringt auf alle Fälle Lachen.

Erhältlich ist das Hopsi Hopper Schupferl samt Spielideen
unter www.hopsihopper.at



Schau genau-Rätsel

Hopsi Hopper isst zumindest einmal täglich Obst. Er liebt Äpfel, vor allem die roten



kleinen Äpfel, in die man so gut hineinbeißen kann. Sie lachen ihn richtig an. Und er lacht zurück. Sie schmecken gut und haben Vitamine. Wir brauchen sie, um gesund zu bleiben!



Aufgabe:

Male die Vorlage mit den richtigen Farben aus.

Schau genau.

Das Ausmalbild ist anders.

Wie viele Unterschiede findest Du?

Frage: Äpfel gehören zum Obst.

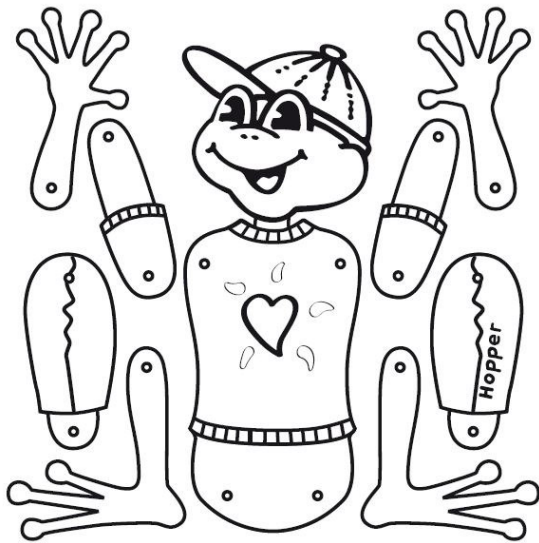
Was bringen Sie dem Körper?

Ergänze die richtigen Buchstaben für das Lösungswort.

V		t	a		i		e
---	--	---	---	--	---	--	---

Bewegtes Basteln

Hopsi Hopper trainiert Hampelmann-Sprünge besonders gern zum Aufwärmen.
 Und so machst Du Dir Deinen Hopsi Hopper, der Arme und Beine bewegen kann.
 Auf der nächsten Seite findest Du die Vorlage zum Ausschneiden.



Male die Teile an. Klebe sie auf einen Karton.



Schneide die Teile aus.



Mache Löcher wo die Kreise sind.



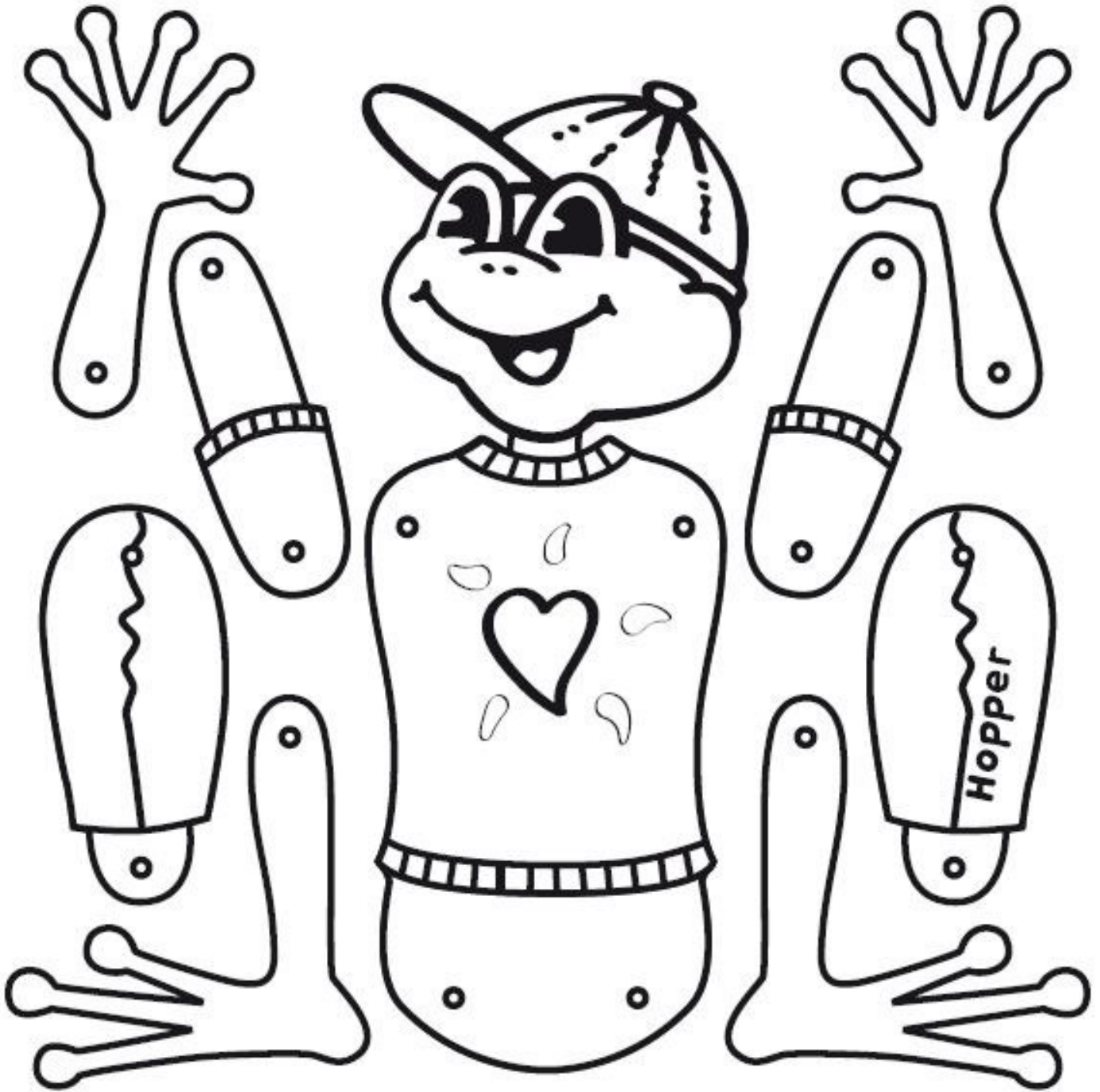
Lege die Teile übereinander und stecke Splinte durch. Fertig ist er.



Frage: Wurde auf dem letzten Bild Hopsi Hopper richtig zusammengebaut?

Bastelvorlage

Zum Anmalen, Aufkleben und Ausschneiden!

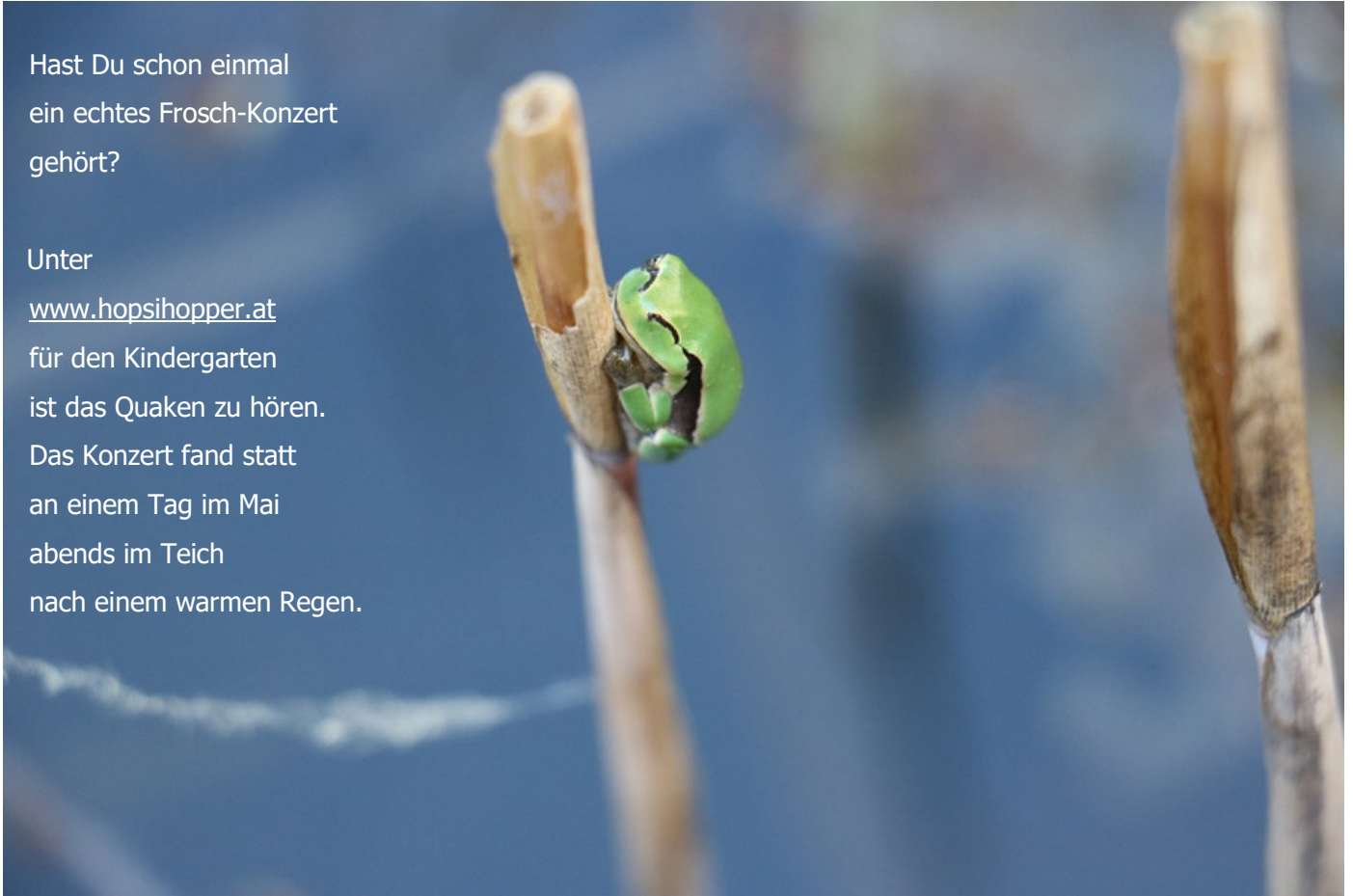


Vorschule, Grundstufe 1: © ASKÖ Bundesorganisation Autor: Günter Schagerl April 2020

Frösche quaken miteinander

Hast Du schon einmal ein echtes Frosch-Konzert gehört?

Unter www.hopsihopper.at für den Kindergarten ist das Quaken zu hören. Das Konzert fand statt an einem Tag im Mai abends im Teich nach einem warmen Regen.

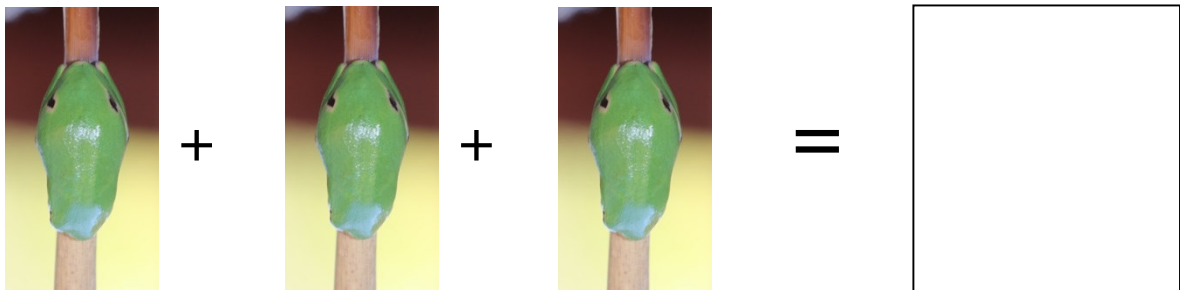


Vorschule, Kindergarten: © ASKÖ Bundesorganisation Autor: Günter Schagerl April 2020

Aufgabe:

Du siehst den Rücken eines Europäischen Laubfrosches.

Wie viele Frosch-Rücken siehst Du? Kannst Du die Zahl in das Kästchen schreiben?



Wie hüpfet ein Frosch? Probiere es einmal!

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. Leider betrifft das auch die Abhaltung der geplanten Bewegungsfeste, was uns besonders schmerzt.

Trotz eingeschränkter Möglichkeiten arbeitet das gesamte Team weiter an Spielesammlungen, Stundenbildern, entwerfen und basteln bewegungsfreundliche Unterrichtsmaterialien, geben Bewegungstipps, drehen Videos, unterstützen und informieren unsere Partner-Institutionen so gut wie möglich während dieser herausfordernden Zeit. Da Pausen und Bewegung Zuhause und in den Institutionen wichtig sind, gibt's von uns hierzu ein paar Anregungen in dieser Woche.

Neue Mitmachvideos zum Thema Kinder-Fit und Kinder-Kreativ sind auf dem ASKÖ Steiermark Youtube-Channel zu finden: <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 bereitstellt: <https://www.gesundheitssport-online.at>

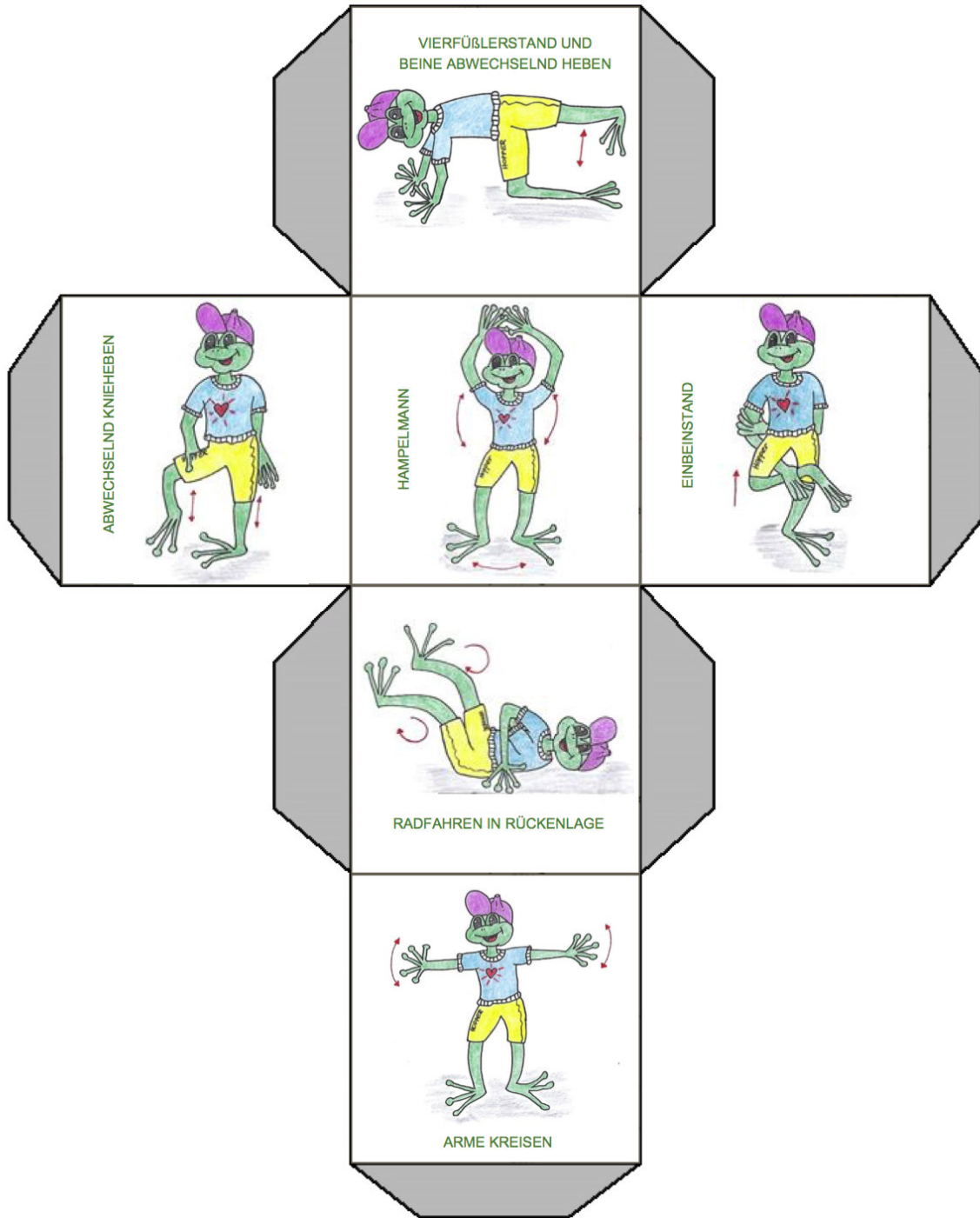
Der nachfolgende Teil enthält neue Ideen und Beispiele für Ersatzleistungen vom Team der ASKÖ Steiermark und ihrer Vereine. Hopsi Hopper und das Team der ASKÖ ÜbungsleiterInnen freut sich auf ein baldiges Wiedersehen.

Bis dahin, bleibt fit und vor allem gesund!

Hopsi Hopper Fitness Würfel

Der Hopsi Hopper Fitness Würfel ist eine ideale Ergänzung für die bewegte Pause und kann ganz leicht selbst gebastelt werden. Einfach ausschneiden, die dunklen Flächen kleben und schon kann es losgehen!

Vorschule, Grundstufe 1-4: © ASKÖ Steiermark Autorin: Vera Fischer April 2020



Hopsi Hoppers Pausenspaß: Braingym - Lotse

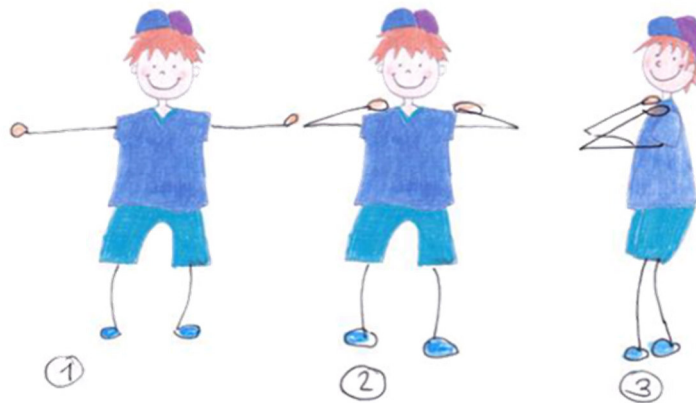
Bewegungstipps für zwischendurch

Hopsi Hopper hat heute einen Gehilfen. Schau mal was der Lotse vor macht. Kannst du das auch nachmachen?

Stell dich gerade hin:

„LOTSE“

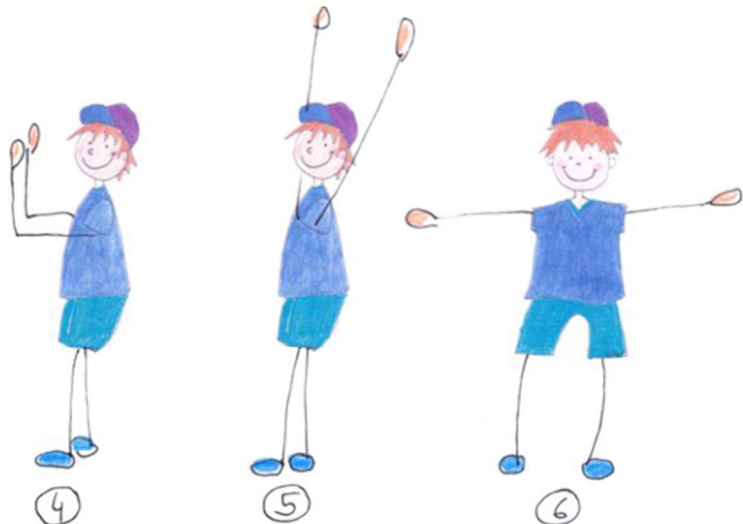
1. Arme zur Seite strecken
2. Ellbogen anwinkeln – Hände zu den Schultern
3. Abgewinkelte Ellbogen nach vorne richten, Hände bleiben auf den Schultern
4. Unterarme aufrichten – Hände zeigen nach oben
5. Arme nach oben strecken
6. Arme wieder zur Seite strecken



Bewegungsablauf von vorne Wiederholen.

Wenn der Ablauf ohne Fehler klappt, dann die Schwierigkeit in kommenden Pausen steigern, aber immer erst, wenn ein Bewegungsablauf vollständig beherrscht wird.

Weitere Varianten findest du auf der nächsten Seite.



Judith 2020

Hopsi Hoppers Pausenspaß: Braingym: Lotse

Varianten

Variante 1: Ablauf rückwärts – 6-5-4-3-2-1

Variante 2: Ein Arm geht voraus, das heißt:

1. Rechter Arm 1
2. Rechter Arm 2, linker Arm 1
3. Rechter Arm 3, linker Arm 2
4. Rechter Arm 4, linker Arm 3
5. Rechter Arm 5, linker Arm 4
6. Rechter Arm 6, linker Arm 5
7. Linker Arm 6

Variante 3: linker Arm beginnt

Variante 4: rückwärts rechter Arm beginnt

Variante 5: rückwärts linker Arm beginnt

Viel Spaß!

Judith Doppelreiter – Bewegungscoach- ATUS Kindberg – ASKÖ Steiermark



Kinder gesund bewegen 2.0

IMPRESSUM:

ASKÖ Steiermark
Philipp Payr und Cornelia Kohl
Schlossstraße 20
8020 Graz www.askoe-steiermark.at
ZVR: 292389948