



www.hopsihopper.at

6 / 2020 Nr. 5

HOPSI HOPPER aktuell

Liebe Leserin, lieber Leser!

Liebe PädagogInnen, Eltern, Großeltern, Kinder!

Das Herz ist in vielerlei Hinsicht ein besonderes Organ. **Wer gesund aktiv sein will**, um aktiv gesund im Gleichgewicht zu bleiben, **trainiert** am besten **regelmäßig sein Herz-Kreislaufsystem** und **die Muskulatur** mit **Ausdauer- und Krafttraining**. In dieser Ausgabe wird dazu berichtet. Und Hopsi Hopper lädt nicht nur zum Lesen ein, sondern auch zum gemeinsamen Training. Das macht Spaß!

Weitere Infos unter:

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

www.gesundheitssport-online.at

Inhalt der fünften 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.
- 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



Bewegung ist wichtig

Meinungsforscher stellten Menschen in ganz Österreich einige Fragen.

Im April 2020 wurden zur Bedeutung und Änderung des Bewegungsverhaltens in der Corona-Krise 1.007 Österreicher*innen im Alter von 15 bis 74 Jahren befragt.

Eines der Ergebnisse: Für mehr als die Hälfte der Befragten ist die persönliche Bedeutung von Bewegung und Sport sehr wichtig bzw. wichtig. Für 3 von 4 jungen in Ausbildung befindlichen Menschen und 2 von 3 durch Corona arbeitslos gewordene Menschen sind Bewegung und Sport wichtig.

ASKÖ ASKÖ-Studie: Bewegung gewinnt gegen Corona



Alle Ergebnisse der ASKÖ-Studie: Bewegung gewinnt gegen Corona sind auf www.askoe.at veröffentlicht.

Aufgabe: Welche Sportarten könnten diese Gruppen im April 2020 am häufigsten betrieben haben, weil sie leicht und ohne großen Zeitaufwand fast überall auszuüben sind? Du siehst hier verschiedene Möglichkeiten. Bedenke dazu auch die Jahreszeit. Schreibe die Sportarten in die Kästchen.



		a	f	e	n
		a	d	e	n
G		a	s	i	k



Natur - Rätsel

Hopsi Hopper ist mit dem Körbchen-Rad in seinem Garten unterwegs. Er freut sich über seinen



F r n .

Er entrollt sich und wächst gern im Halbschatten.



N r z i s s e n blühen,

der Frühling ist da!



p f e l b l ü t e n

warten auf Bienen. Warum?

Aufgaben: Welche Buchstaben kommen im

Namen aller 3 Pflanzen vor?

Nenne hier drei Sportarten, die diese Buchstaben in ihrem Namen haben und die **Ausdauer** und **Gesundheit** fördern.

R								
W								
L								



Herzlich fit!

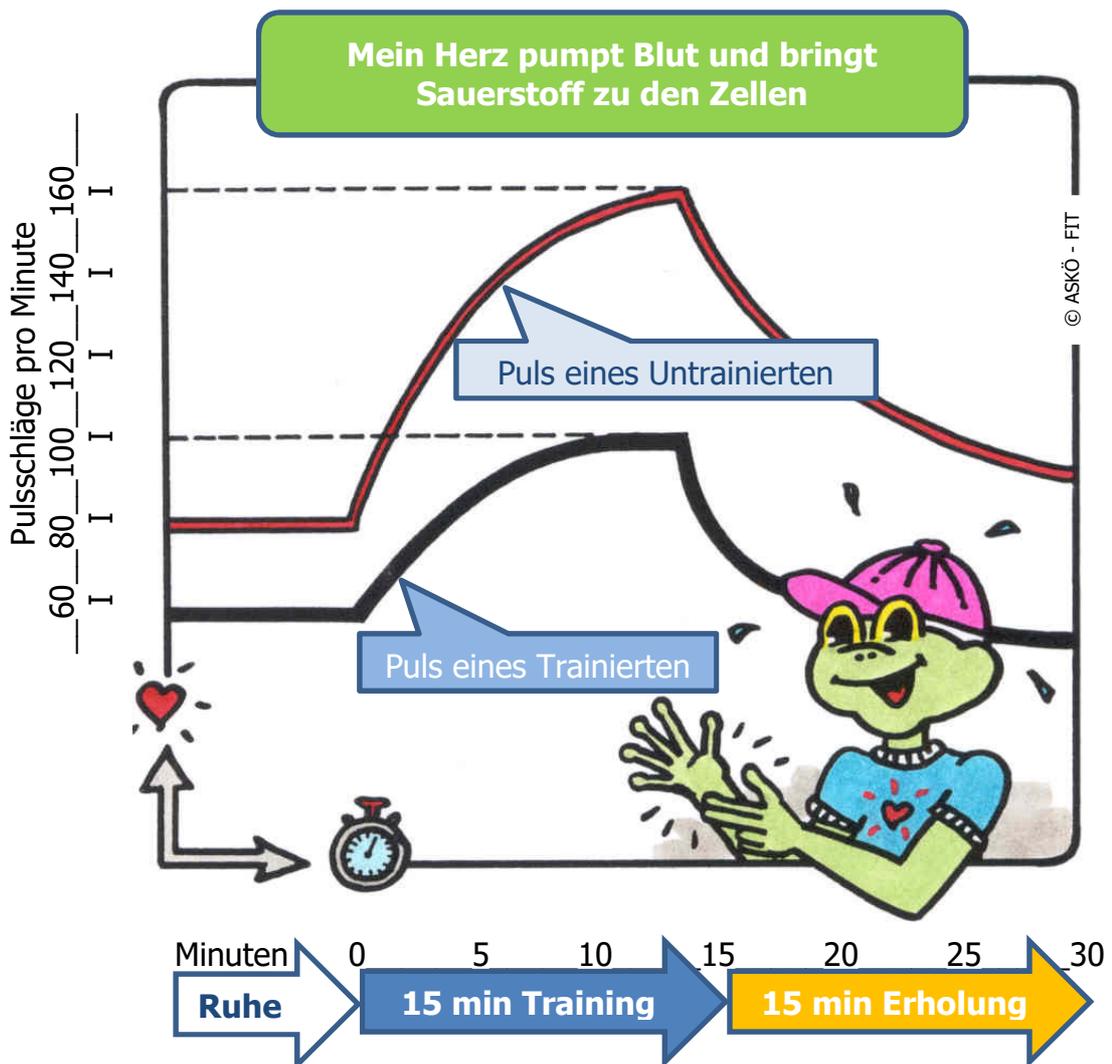
Das Herz ist der Motor des Blutkreislaufs. Es pumpt das Blut durch den ganzen Körper. Mit dem Blut wird der lebenswichtige Sauerstoff (O₂) transportiert und damit in der Zelle Energie gewonnen. Die Zellen brauchen Sauerstoff. Anlieferung und O₂-Verbrauch müssen auf Dauer im Gleichgewicht sein. Daher pumpt das Herz den ganzen Tag. Das Herz eines trainierten Menschen schlägt in Ruhe und bei gleicher sportlicher Belastung weniger oft als beim Untrainierten. Damit kann man den Trainingsfortschritt messen.

Aufgaben: Wo ist das Herz? Wo kann man den Pulsschlag fühlen? Findest Du Deinen Puls?

Wie oft schlägt das Herz bei einem Erwachsenen pro Minute? Wie oft bei Dir? Probiert das Messen gemeinsam.

Mein Puls / Minute ist ...

... in Ruhe / min und unmittelbar nach einer Belastung / min



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



Kraft & Ausdauer

Wie jeder weiß, können Frösche besonders gut springen. Manche springen bis zum 20-fachen ihrer Körpergröße. Rechne einmal nach: Wie weit müsstest Du dann springen?

Ich bin

			c	m
--	--	--	---	---

 x 20 =

				c	m
--	--	--	--	---	---

Dass Frösche so gut springen können liegt an ihren besonderen Beinmuskeln. Sie sind kräftig und dehnfähig.

Bewegung ist fast so bedeutend wie die tägliche Nahrung. Und kräftige Beinmuskeln sind für das tägliche Leben aller Generationen wichtig, um möglichst selbstständig und mobil zu sein.

Trainiere regelmäßig! Hopsi Hopper trainiert 3 Mal pro Woche seine Beinmuskeln mit 3 Übungen. Sie brauchen wenig Platz, sind einfach, wirksam und können daher überall gemacht werden. Auch in der Klasse! Ist mehr Raum vorhanden ergänzt er sie mit dem Hopsi Hopper Schupferl und Schnurspringen. Damit trainiert er auch die Geschicklichkeit und hat Spaß an Kunststücken, die er erfindet. Ihm wird dabei nicht langweilig!



Aufgabe:

Trage hier ----->

--	--

 +

--	--

 +

--	--

 =

--	--	--

die Anzahl Deiner Kniebeugen, Hampelmann-Sprünge und Schrittwechsel-Sprünge ein und bilde die Summe.



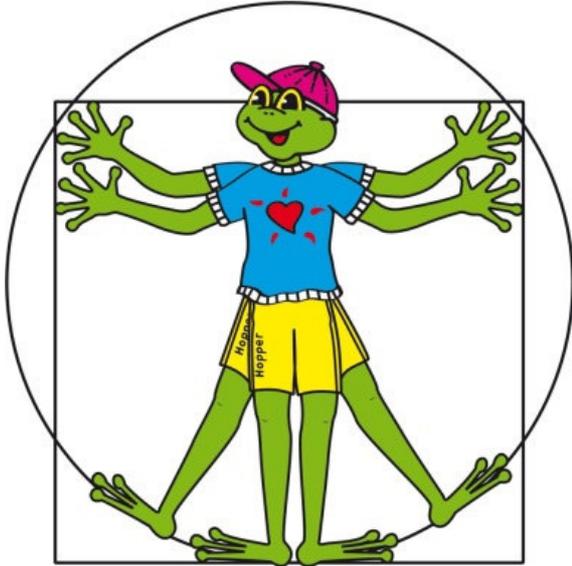
Zeige Deinen Eltern was Du hier gelernt hast und lese Ihnen den Fit-Tipp vor.
Trainiere Kraft und Ausdauer, auch das Gehirn wird dadurch schlauer.
 Kniebeugen und der Hampelmann, sind Übungen die jeder kann.

Vorschule, Grundstufe 2: © ASKÖ Bundesorganisation Autor: Günter Schagerl Mai 2020



Bewegtes Vorlesen

Gedacht sind diese Reime zum Vorlesen und Erklären mit einer Bewegungspause dazwischen z. B. mit dem Hopsi Hopper Schupferl.



Bleib einfach heiter und locker

Auch bei Stress bleib´ einfach heiter,
trotz Fehler dreht die Welt sich weiter.
Wir nehmen vieles viel zu wichtig,
bei Krankheit wird gleich alles nichtig.
Gesundheit, Hopsi Hopper spricht,
entsteht durch Leben im Gleichgewicht.

Bewegungsfreu(n)de

Schon zwanzig und sechs Jahre,
ich durch die Lande fahre,
zur Schule und dem Kindergarten,
dorthin wo die Kinder warten.

Bewegungsfreude will ich bringen,
wir laufen, werfen, springen, singen
mit Freunden spielen auf der Wiese,
wohlfühlen ist das Ziel für diese.

Fit und klug soll ich sie machen,
und wenn die Kinder dabei lachen,
dann war die Spielerei kein Scherz,
sondern gut fürs Sportler-Herz.



Quiz-Frage
Seit wann gibt es
Hopsi Hopper,
den ASKÖ-Fit-Frosch?

Lösung:
Seit 1994

Schau genau-Rätsel

Hopsi Hopper ist ein begeisterter Schnurspringer. Es sieht bei ihm richtig leicht und spielerisch aus. Er hüpft einmal beidbeinig, dann nur auf dem linken und



rechten Bein.
Dann wechselt
er ab.

Aufgabe:
Male die
Vorlage mit
den richtigen
Farben aus.

Schau genau.
Das Ausmal-
bild ist anders.
Wie viele
Unterschiede
findest Du?

Frage: Wie
lange ist eine
für Dich
passende
Springschnur?



Lösung:
Es sind 5 Unterschiede.
Die richtige Länge ist ca.
vom Boden bis zur
Achselhöhe und wieder
zurück.



Fit – Gerät

Um seine Hand-, Arm- und Schultermuskulatur zu kräftigen kann man leere Plastik-Flaschen mit Wasser füllen und sie als Trainingsgerät verwenden. So wird aus einem scheinbar nutzlos gewordenen Gegenstand wieder ein wertvoller. Wiederverwertung nennt man das!



3 mögliche **Übungen** sind:

- die Arme neben dem Körper schwingen,
- die Arme seitlich heben,
- den linken und rechten Arm abwechselnd beugen.

Stelle Dich dazu - wie es Hopsi Hopper vorzeigt - in Schrittstellung hin. Übe gemeinsam mit Deinen Eltern einmal die richtige Ausführung.

Kinder zu Beginn einmal mit leeren Flaschen.

Je mehr Wasser eingefüllt wird, desto schwerer.

So kann das Gewicht für jeden angepasst werden.

Ziel: 8-12 Wiederholungen für die Erwachsenen.



Aufgabe:

Frage Deine Eltern, ob sie solche leeren Flaschen haben, die gut ausgespült sind. Schneide das Hopsi Hopper ok von dieser Seite aus. Aufkleben und fertig ist Dein Fit-Gerät.



Kinder Gesund Bewegen 2.0 und COVID-19

Hopsi Hopper und sein Team aus den Vereinen sind erfreut: Bewegung und Sport sind grundsätzlich seit 3. Juni 2020 nach Entscheidung des Bundesministeriums für Bildung mit Abstand halten unter Beachtung entsprechender Hygienemaßnahmen indoor und outdoor wieder möglich. Laut Verordnung kann die Schulleitung ab dem 3. Juni 2020 bis zum Ende des Unterrichtsjahres 2019/20 während oder nach dem Ende des Schultages Ergänzungsunterricht für Bewegung und Sport durchführen. Die Schüler sind zu Gruppen von mindestens 8 und höchstens 18 Schüler zusammenzufassen.

Da die Entscheidung dazu autonom in den Bildungseinrichtungen gefällt wird, ob in diesem Kindergarten- bzw. Schuljahr noch der Wunsch nach Bewegungseinheiten im Rahmen der bestehenden Kooperation und zeitlichen Möglichkeiten vorhanden ist. Kann mit eurer Ansprechperson im Rahmen der „Kinder Gesund Bewegen 2.0“ Kooperationen gerne Kontakt aufgenommen und besprochen werden inwieweit noch Einheiten möglich sind.

Vor der Wiederaufnahme der Einheiten ist an die Ansprechperson des ASKÖ Landesverbands oder seiner Vereine von der Institutionsleitung eine schriftliche Zustimmung notwendig. Zusätzlich zu den allgemein gültigen Hygienemaßnahmen (im Anhang des Newsletters) bitten wir euch, lokale Sicherheits- und Hygienemaßnahmen mit euren ÜbungsleiterInnen vorab abzuklären.

Es besteht weiterhin die Möglichkeit für alle ÜbungsleiterInnen Ersatzmaßnahmen bis zum Ende des Schuljahres zu erbringen.

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 freuen sich auf ein vielleicht baldiges Wiedersehen.

Bis dahin, bleibt fit und vor allem gesund!

Hopsi Hopper Land – Spielteppich

Im Kindergarten



Zählen lernen: 1,2,3,4,...

- Von einem Feld ins nächste springen und dabei laut mitzählen.
- In die richtigen Zahlenfelder springen und laut mitzählen (1,2,3,4,5,6,7,8,9 und 10 ist raus).
- Einen Zählreim dazu sprechen.

z.B.: 1,2,3, nix dabei
 4,5,6, alte Hex
 7,8,9, ich kann mich freu`n
 Und jetzt 10 und ich darf geh`n

Einen Zählreim dazu erfinden:

z.B.: 1,2,3, didl, dadl, dei
 4,5,6, klick, klack, klecks
 7,8,9, sim, sam, seum
 und jetzt 10 nun ist`s gescheh`n

Hopsi Hopper lernt das Rad

Das Rad

Ein Rad lernen! Das steht bestimmt bei vielen Kindern auf der Wunschliste. Neben dem Handstand ist das Rad eines der beliebtesten Elemente des Turnens. Doch wie lernt man eigentlich ein Rad?

Faustregel: Beim Rad nach rechts befindet sich das rechte Bein vorne. Beim Rad nach links, das Linke!



Zu Beginn die Arme in die Höhe strecken. Großen Schritt mit dem Standbein nach vorne machen.



Oberkörper mit Schwung absenken, Arme gestreckt zum Boden führen, Gewicht auf das Standbein verlagern.



Jetzt Hände nacheinander schulterbreit aufsetzen, Finger zeigen nach vorne. Das Schwungbein nach oben führen.



Jetzt mit dem Standbein abdrücken und dieses Bein weit ge-grätscht mitführen.



Das Rad sollte nicht mehr als 3-4 Sek. dauern, da euer Körper ständig in Bewegung ist.



Beim Landen erst auf dem Schwungbein landen, dann das Standbein aufsetzen: „Fuß – Fuß“



Springt bei der Landung ein wenig rückwärts. Das wird euch helfen besser ausbalanciert zu sein. Oberkörper aufrichten und sicher stehen. Geschafft!



Tipp: Es wird eine Weile dauern bis man das Rad beherrscht, sofern man nicht schon einen Handstand kann. Aber selbst wenn es nicht gleich funktioniert, solltet ihr nicht aufgeben!

Übung macht den Meister!

IMPRESSUM:

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

Handlungs- und Hygieneempfehlungen

Aufgrund der weiterhin sensiblen Situation, in der sich Sportvereine, Volksschulen und Kindergärten befinden, werden hiermit bundesweite Handlungs- und Hygieneempfehlungen für das Programm Kinder gesund bewegen 2.0 seitens der Sport-Dachverbände vorgegeben. Diese Empfehlungen sind im Falle der Umsetzung von Bewegungsmaßnahmen vor Ort in der Volksschule oder im Kindergarten von der Übungsleiterin bzw. dem Übungsleiter einzuhalten.

Allgemeine Grundsätze für die Bewegungseinheit

- 1) **Abstand halten:** Zwischen den Personen bzw. Kindern soll eine Distanz von mindestens einem Meter beim Betreten der Bewegungsfläche/des Bewegungsraumes/des Turnsaals eingehalten werden. Bei der Bewegungseinheit selbst gilt ein Mindestabstand von zwei Metern.
- 2) **Freiluft/Outdoor:** Die von der Übungsleiterin bzw. dem Übungsleiter geplanten Bewegungsmaßnahmen sollten – wenn möglich – im Outdoor-Bereich durchgeführt werden.
- 3) **Regelmäßiges Lüften:** Bewegungsräume bzw. Turnsäle sollen für die Dauer der gesamten Bewegungseinheit gut gelüftet sein.
- 4) **Reinigung:** Desinfektion bzw. Reinigung von häufig berührten Bewegungsmaterialien.
- 5) **Hände waschen und desinfizieren:** Dies gilt besonders beim Betreten der Bildungseinrichtung.
- 6) **Mund-Nasen-Schutz:** Die Übungsleiterin bzw. der Übungsleiter hat beim Betreten der Bildungseinrichtung sowie während der Bewegungseinheit (im Bewegungsraum/ Turnsaal) einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- 7) **Niesen und Husten:** Die Übungsleiterin bzw. der Übungsleiter sollte beim Husten oder Niesen Mund und Nase mit gebeugtem Ellbogen oder einem Taschentuch bedeckt halten. Das Taschentuch ist sofort in den dafür vorgesehenen Sondermüllcontainer zu entsorgen.



Spezielle Grundsätze für Kinder gesund bewegen ÜbungsleiterInnen

- a) **Anzahl der betreuten Bildungseinrichtungen:** Zu viele Wechsel zwischen verschiedenen Bildungseinrichtungen sollten vermieden werden, um die Gefahr der Übertragung zu minimieren und ein etwaiges Contact-Tracing zu ermöglichen.
- b) **Krankheitssymptome:** ÜbungsleiterInnen, die Symptome aufweisen oder sich krank fühlen, dürfen keinesfalls Bewegungseinheiten in einer Bildungseinrichtung umsetzen.