



[www.hopsihopper.at](http://www.hopsihopper.at)

6 / 2020 Nr. 7

**HOPSI HOPPER aktuell**

**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](http://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: 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





## 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 Wasserlacke 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

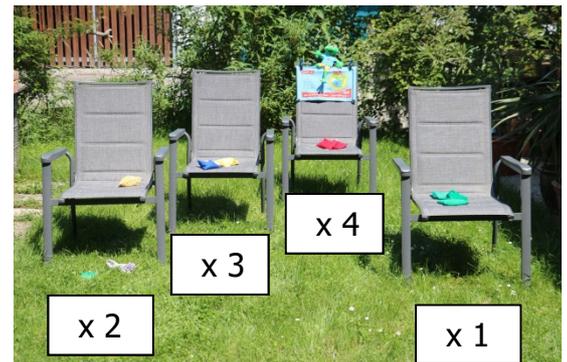
- 4 x 6 m Platz im Freien, 4 Gartensessel mit Lehne.
- 8 Reissäckchen, 1-2 Hopsi Hopper Schupferl.
- Von einer Startlinie werden im Abstand von ca. 1m vier Gartensessel in unterschiedlicher Formation aufgestellt z.B. gestaffelt (Bild 1) oder im Quadrat (Bild 2).
- Tipp: Die Aufstellung der Sessel bestimmt 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, usw.
- 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 \_\_\_\_\_

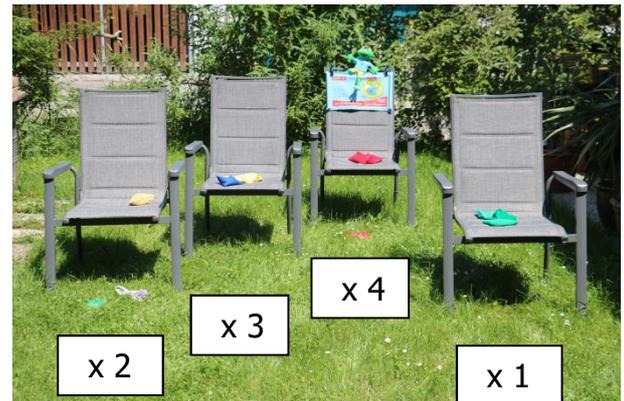
	x	1	=			
	x	2	=			
	x	3	=			
	x	4	=			
S	u	m	m	e		

	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			
---	---	---	---	--	--	--





## 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.

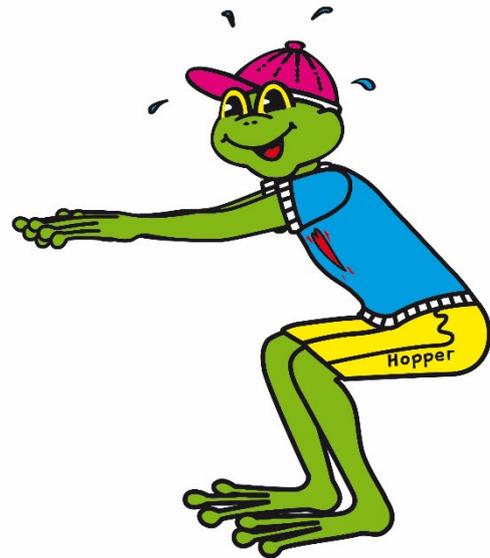
Wir altern ja ein Leben lang,  
als Kind ich leicht den Ball noch fang.  
Die Jugend dann fühlt sich unsterblich,  
die Haltung ist jedoch gefährlich.

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 bremsst das Altern.



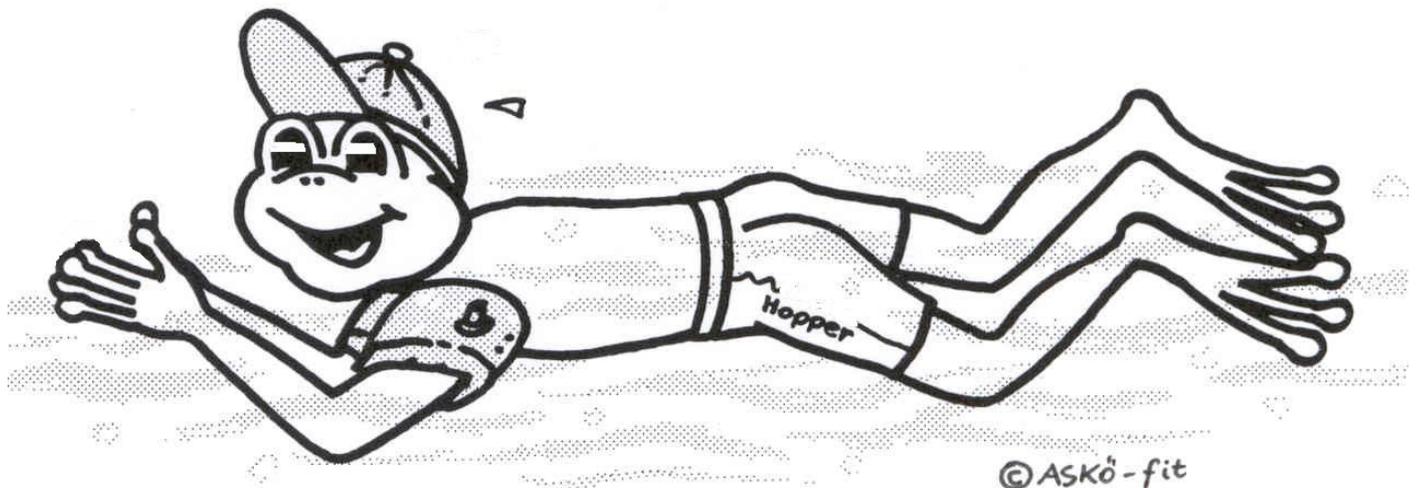
## Schau genau-Rätsel

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!



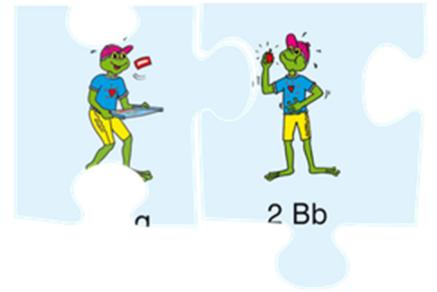
**Aufgabe:** Male die Vorlage mit den richtigen Farben aus.

**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

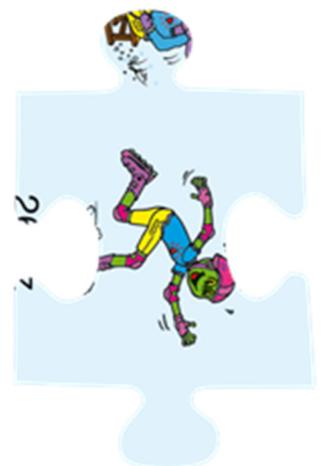
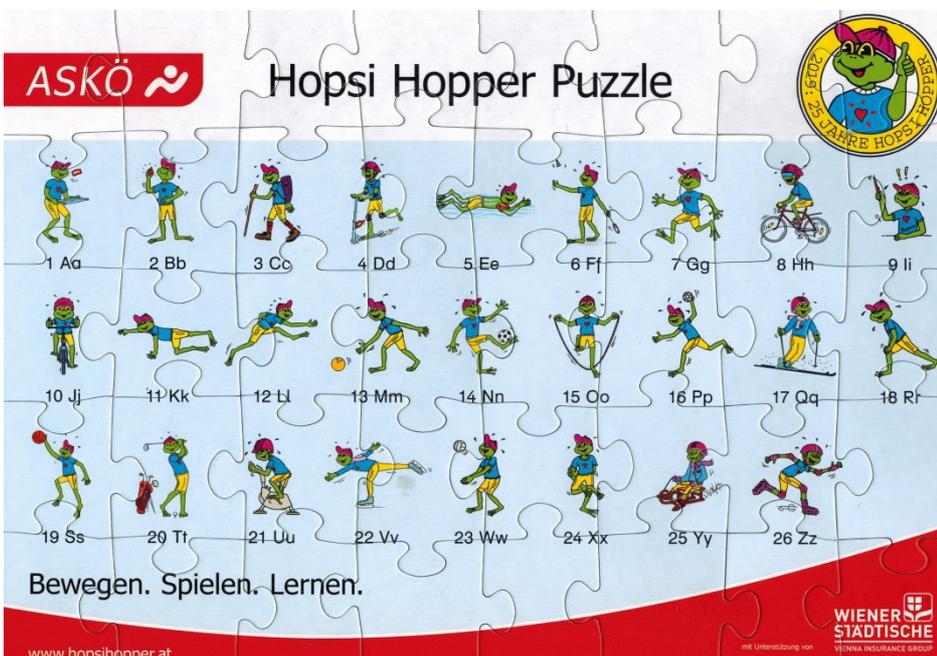
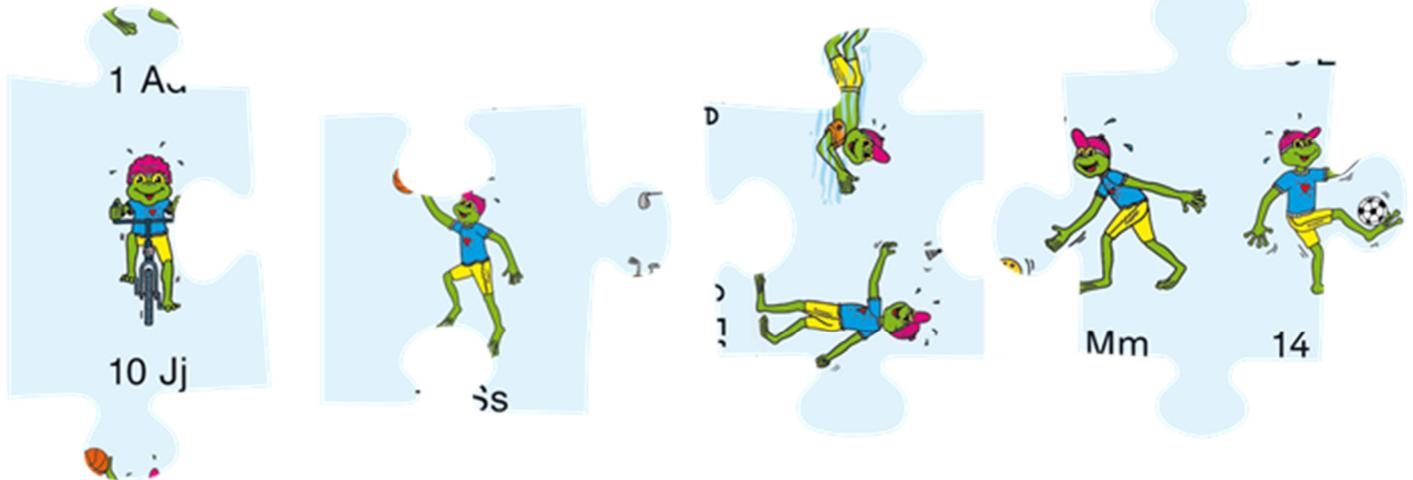
### Aufgabe 1

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

## Kinder gesund bewegen 2.0 und COVID-19

Hopsi Hopper und sein Team aus den Vereinen sind erfreut: Bewegung und Sport ist 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.

Bildungseinrichtungen haben also die Möglichkeit autonom zu entscheiden, ob in diesem Kindergarten- bzw. Schuljahr noch der Wunsch nach Bewegungseinheiten vor Ort im Rahmen der bestehenden Kooperation und zeitlichen Möglichkeiten vorhanden ist. Diesbezüglich kann mit eurer Ansprechperson im Rahmen der „Kinder Gesund Bewegen 2.0“ Kooperationen gerne Kontakt aufgenommen und besprochen werden inwieweit noch Einheiten vor Ort 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 bitten darum, 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. Im Hinblick aufs kommende Kindergarten- bzw. Schuljahr freuen wir uns schon auf weitere Kooperationen mit den steirischen Kindergärten und Volksschulen. Sollte dahingehend bereits konkretes Interesse bestehen, kann mit den Ansprechpersonen des ASKÖ Landesverbands oder seiner Vereine gerne Kontakt aufgenommen werden.

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!

# Musikstoppspiel

Alle Kinder bewegen sich zur Musik – mit oder ohne Vorgaben (tanzen, springen, laufen,...). Stoppt die Musik, wird eine der folgenden Positionen eingenommen:



Abbildung 1:  
Langsitz



Abbildung 2: Hürdensitz



Abbildung 3: Grätschsitz



Abbildung 4: Schneidersitz



Abbildung 5: Schmetterlingsitz (die Fußsohlen berühren sich)



Abbildung 6: Hocke



Abbildung 7: Knien

## Im Bärental – Bewegungsgeschichte

Die Kinder sitzen im Raum verteilt, sodass sie genügend Platz haben um sich ausreichend bewegen zu können und die passenden Bewegungen zu der Geschichte mit machen zu können.

Nun wird folgende Geschichte vorgelesen:

***Tief im Gößgraben gibt es eine Bärenhöhle. In dieser Höhle wohnt ein kleiner Bär, ein Babybär.***

die Kinder machen sich im Sitzen ganz klein

***Es ist Frühling, der kleine Bär geht hinaus ins Freie und freut sich über die Sonne.***

alle stehen auf und hüpfen vor Freude am Stand

***Der kleine Bär bekommt großen Hunger. Er frisst und frisst***

die Kinder imitieren das Fressen

***und beginnt zu wachsen und wird ein großer, ausgewachsener Bär.***

die Kinder machen sich ganz groß

***Der große Bär freut sich, dass Sommer ist, und vollführt einen Bärenanzug.***

die Kinder drehen sich im Kreis und brummen

***Langsam, aber sicher wird es Herbst und der große Bär muss Fische fangen und sich einen Wintervorrat zulegen.***

die Kinder schnappen nach Fischen und imitieren erneut das Fressen

***Aber es ist Zeit, zurück in die Bärenhöhle zu gehen***

die Kinder stapfen schwerfällig am Stand

***und sich in den wohlverdienten Winterschlaf zu begeben.***

alle Kinder legen sich hin und platzieren bequem ihre Köpfe auf den Armen und stellen sich schlafend - ca. 10 bis 15 Sekunden in dieser Position verweilen

***Es wird Frühling und der große Bär erwacht,***

die Kinder setzen sich langsam auf, gähnen, stehen auf und strecken sich

***voll Freude klopft sich der große Bär auf die Brust.***

alle Kinder klopfen sich mit den Fäusten auf die Brust

***Der neue Tag beginnt mit einem lauten Brummen.....***

die Kinder brummen laut

Da das Ende offen ist, sollen die Kinder Vorschläge machen was der Bär an diesem Tag noch vor hat.

Viel Spaß und bleibt in Bewegung! LG Christina

IMPRESSUM:

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