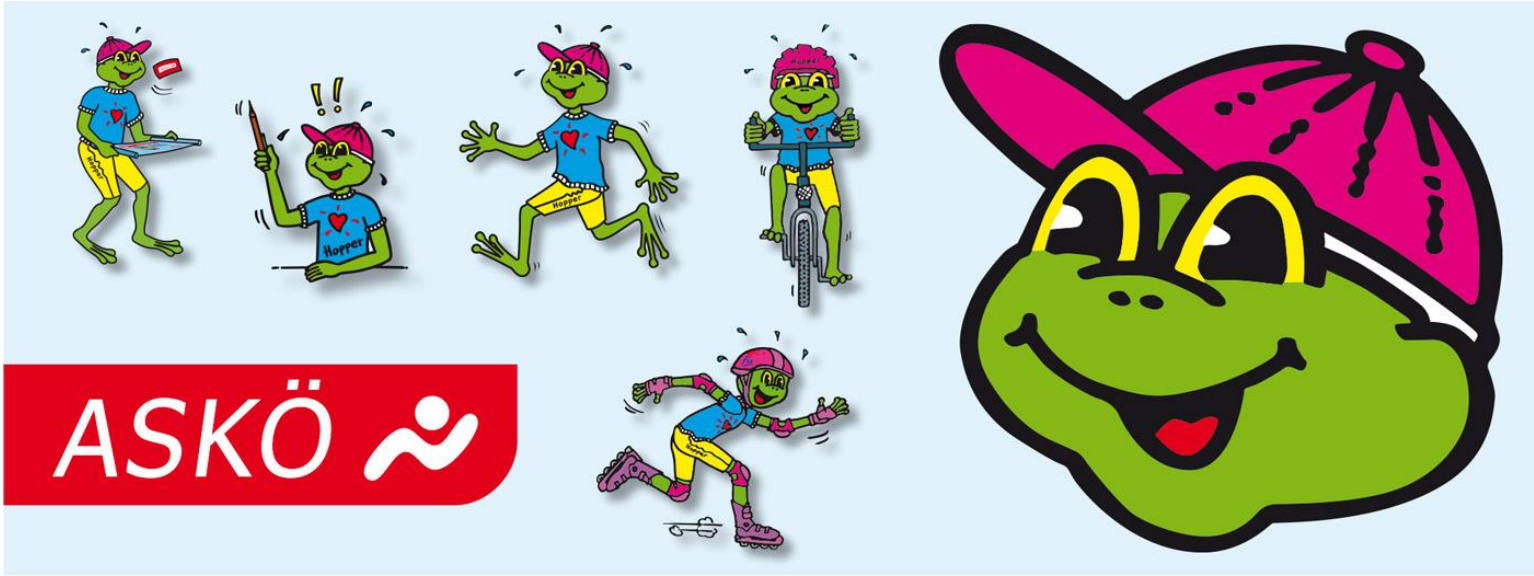


Liebe Leserin, lieber Leser!

Liebe PädagogInnen, Eltern, Großeltern, Kinder!

Gesund Aktiv – Aktiv gesund. Bleib´ im Gleichgewicht. Für dieses Ziel wird in dieser Ausgabe auch über ein Ergebnis unserer aktuellen und für ganz Österreich repräsentativen ASKÖ-Studie berichtet. Hopsi Hopper regt dringend an, soweit es möglich ist, jede Gelegenheit zu nutzen, um wieder gesunde Bewegung in den Alltag aller Generationen zu bringen. Verbinden wir doch gemeinsam Bewegen – Spielen - Lernen!

Weitere Infos unter:
www.hopsihopper.at (z.B. Bewegungsvideos von Robert Podiwinsky)
www.gesundheitssport-online.at

Inhalt der vierten 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!

unterstützt von WIENER STÄDTISCHE VIENNA INSURANCE GROUP

2019: 25 JAHRE HOPSI HOPPER

Dein ASKÖ Fit-Frosch Hopsi Hopper

E-Mail: hopsi.hopper@askoe.at
www.hopsihopper.at

Bewegung bringt gute Laune

Hopsi Hopper ist ein sportlicher Frosch und Forscher. Seine Spezialgebiete: Bewegung, Sport und alles was die Gesundheit beeinflusst. Wie zum Beispiel Stress. Er wird verursacht durch „keine Zeit haben" oder andere belastende Situationen. Der Verlust von Mitmenschen oder der Arbeit bedrückt besonders. Vor allem das Gefühl, dass man die Kontrolle über eine Situation verliert, stresst. Auf Dauer macht dieser Stress krank. Vor allem wenn kein Ausgleich z.B. durch Bewegung, Entspannung und gute Nachrichten erfolgt.

Forschen macht schlau

April 2020. Bei der ASKÖ-Studie: „Bewegung gewinnt gegen Corona" wurden 1.007 ÖsterreicherInnen im Alter von 15-74 Jahre befragt.

Ein Ergebnis der Umfrage: Arbeitslos gewordene Menschen, Frauen und in Ausbildung Befindliche fühlen sich überdurchschnittlich gestresst. Sie halten daher Bewegung und Sport für wichtig. Das sollten wir uns merken!

Ergänze den Lücken-Text **im Gehen** oder auf einem Bein stehend.

B	e	w	e		u	n	g																							
u		d																												
B	e		e	g	n	u	n																							
m		t																												
e	i	n	f		h	l	s	a	m	e	n		G	e	s	p	r	ä	c	h	s	p	a	r	t	n	e	r	n	
g	e		e	n		K	r		f	t		u		d		h	e		f	e	n									
i		s		G	l	e	i	c		g	e	w			h	t														

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

Gute Freunde stärken Dich!

Hopsi Hoppers „Gesundheitsbausteine" beeinflussen sehr unser Wohlbefinden.
Familie, Freunde, Gesprächspartner sind für unser Leben und Wohlfühlen besonders wichtig.
Hopsi Hoppers Spruch dazu: Sportfreunde, egal woher, Hopsi Hopper mag sie sehr.

Überlege:

Wodurch entsteht eine gute Freundschaft? Was macht ein gutes Sport-Team aus? Die Fragen sind gar nicht so einfach zu beantworten! Beachte: Was Du nicht willst, das man Dir tu, das füg auch niemand anderem zu. Schenke Deinen Freunden ehrliche Anerkennung und Wertschätzung z.B. durch loben. Durch Lob wächst das Selbstvertrauen schwierige Aufgaben des Lebens bewältigen zu können.

Aufgabe: Schreibe die Antwort (=Zahl) der folgenden Fragen in die Kästchen!

Wie viele Freunde siehst Du?	
Wie viele Augen der Freunde blicken in die Welt?	
Wie viele Ohren hören das Lob von Hopsi Hopper?	
Addiere die drei Zahlen und bilde die Summenzahl.	
Wie viele Sprünge muss jeder im Team machen, damit die Summenzahl erreicht wird.	

Schreibe hier Deinen Vornamen und die Vornamen Deiner Freunde und Freundinnen auf.

I	c	h		b	i	n		o	k		D	u		b	i	s	t		o	k

Wie oft findest Du die Buchstaben „o" und „k" in den Namen? Bilde die Summe: | | |

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

Freunde im Sportverein

ASKÖ. Sport in seiner Vielfalt.

In ganz Österreich gibt es rund 4.500 Sportvereine, die dem Sportdachverband ASKÖ angehören. In Sportvereinen findest Du sportliche Freunde, die verschiedene Sportarten betreiben. Weitere Infos: www.askoe.at

Aufgabe:

Welche Team-Sportarten betreibt hier Hopsi Hopper mit seinen Freunden?

Ergänze den Namen in dem Kästchen.

						b	a	l	l

			b	a	l	l

				b	a	l	l

						b	a	l	l

Frage:

Hast Du einen dieser Bälle zu Hause? Kein Meister ist vom Himmel gefallen - **Übung macht den Meister**!

Ob in der Schule, im Sportverein oder zu Hause – nimm jede Bewegungs-Chance, die sich Dir bietet.

Denn wer eine Sportart kann und sich selbst dabei positiv erlebt, findet immer mehr Gefallen daran!

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

Fit – Quadrat

Gesundheit ist die Voraussetzung für alles. Wie wir alle schon wissen fördert Bewegung die Gesundheit vielfältig. Vielseitige Bewegung ist auch sehr wichtig für das Gehirn und Deine Entwicklung. Zu viel sitzen schadet. Ideal: Bewegtes Lernen. Z.B. im Freien mit dem Fit-Quadrat von Hopsi Hopper.

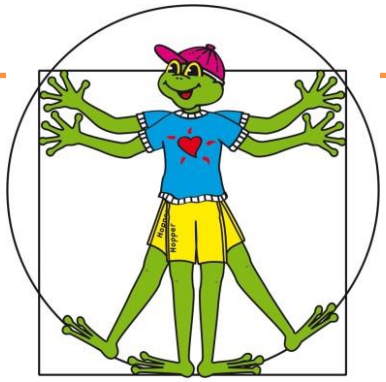
Das Fit-Quadrat hat 4 Übungsstationen mit je 2 Meter Abstand. Seitenlänge = 2 Meter

1. Hampelmannsprünge
2. Einbeinstand
3. Kniebeugen
4. Hochschupfen und wieder auffangen

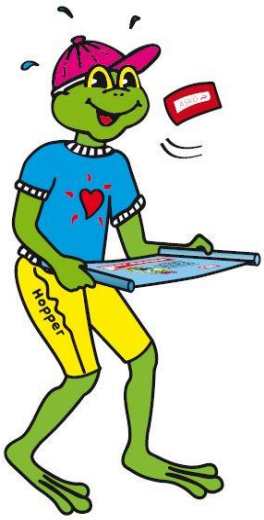
Du bestimmst das Tempo der Übungsausführung

Übungswechsel nach 1er Minute

Wiederholungszahl: 2 Durchgänge



s = 2 m



Aufgabe:

1. Wie viele Minuten dauert das Fit – Quadrat mit
   - einem Durchgang?
   - zwei Durchgängen?
   - drei Durchgängen?
2. Wie viele Meter hat der Umfang des Fit-Quadrats?
3. Wie viele Kniebeugen hast Du gemacht?

Erfinde selbst weitere Rechenaufgaben.

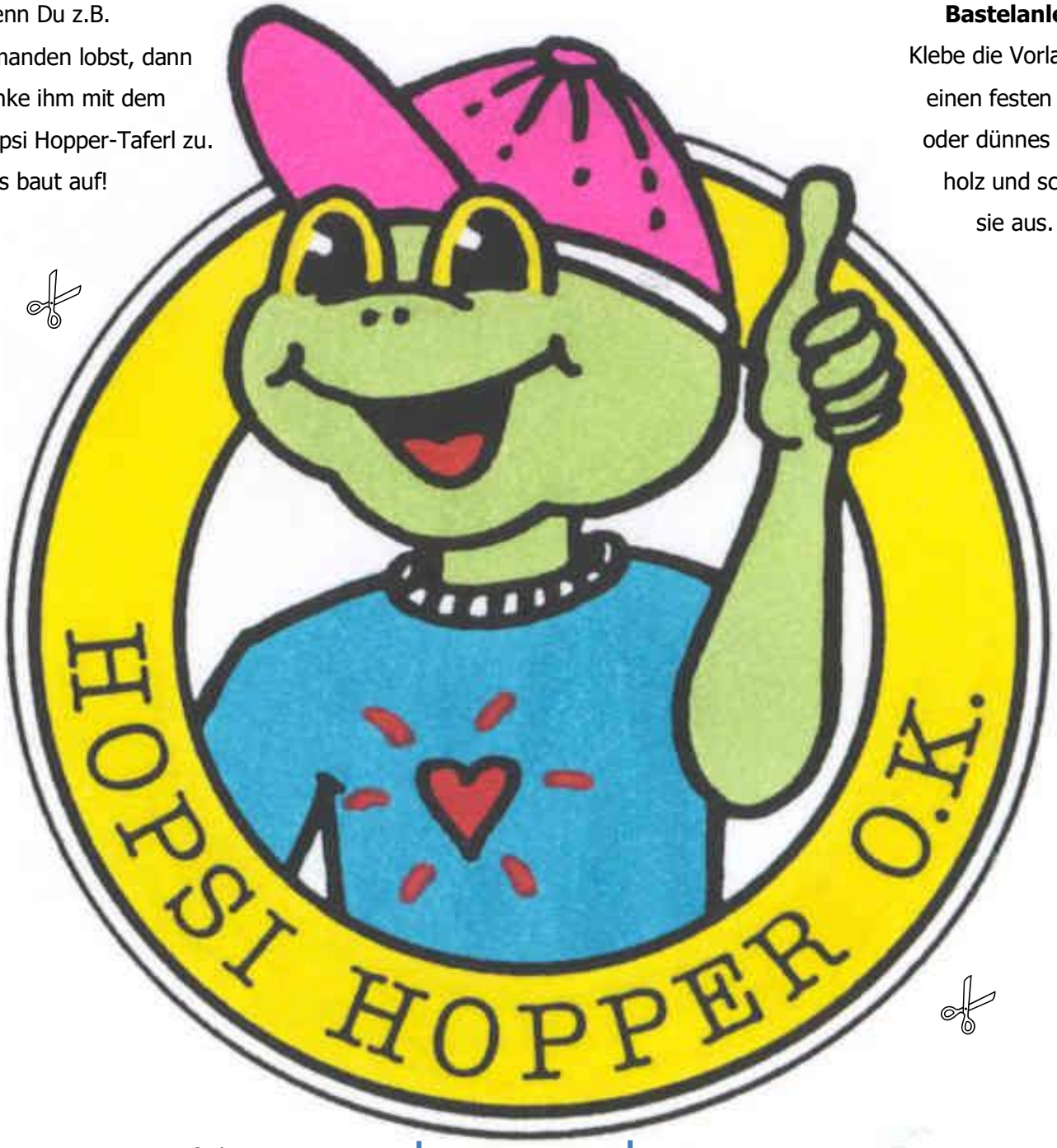
Grundstufe 1: © ASKÖ Bundesorganisation Autor: Günter Schagerl Mai 2020

Hopsi Hopper–Taferl

Das Hopsi Hopper-Taferl mit Griff ist vielfältig einsetzbar. Wenn Du z.B. jemanden lobst, dann winke ihm mit dem Hopsi Hopper-Taferl zu. Das baut auf!

Bastelanleitung

Klebe die Vorlage auf einen festen Karton oder dünnes Bastelholz und schneide sie aus. Fertig!



Das Hopsi Hopper-Taferl kannst Du auch zum Kennzeichnen für Bewegungs-Stationen verwenden, als Wegweiser, zum Tischtennis spielen usw.

Vorschule, Grundstufe1: © ASKÖ Bundesorganisation Autor: Günter Schagerl Mai 2020

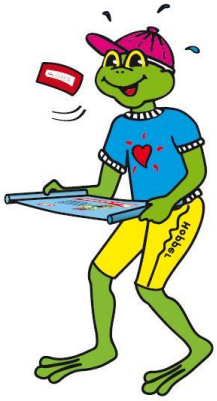
Bewegtes Vorlesen

Schupferl – 2 (Fortsetzung)

Jeder sollte es probieren
und nicht lang herumstudieren.
Denn die wahre Kunst heißt machen,
dem Partner dabei zuzulachen.
Das Schupferl bietet eine Chance,
wenn das Gehirn braucht mehr Balance.
Das Spiel erheitert und befreit,
die Seele spürt Gelassenheit.

Gedacht sind diese
Reime zum Vorlesen,
Erklären
und gemeinsamen
Ausprobieren.

Fürs Schupferl wichtig ist Gefühl,
Kooperation ist das Kalkül.
Sich miteinander zu bewegen,
bringt allen Spielern echten Segen.
Nicht nur Herz, Muskeln und Gelenke,
kriegen dadurch Top-Geschenke.
Der Schupferlfreund hilft einem weiter,
das Team zusammen wird gescheiter.



Buchstaben und Zahlen trägt das Schupferl,
das U beim Ü hat runde Tupferl.
So lernt man spielend gleich die Zahlen,
und braucht sie nicht nur abzumalen.
Laut zählend schupft man hin und her,
das Zählen lernt sich einfacher.
Bewegtes Lernen nennt sich das,
bringt allen Spielern Fitness-Spaß.

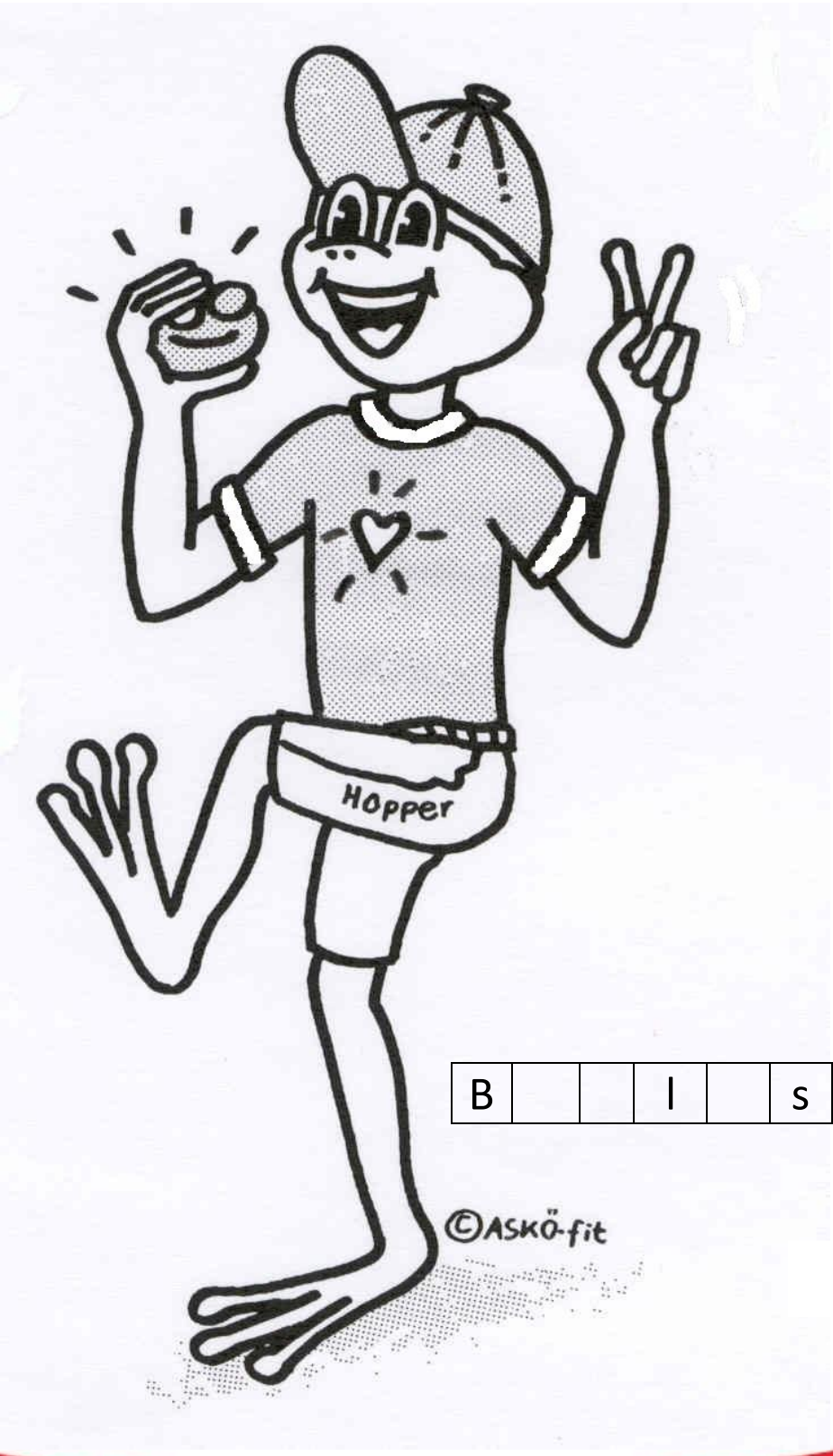
Das Schupferl ist dann sinnvoll richtig,
wenn Pause oder Spiel wird wichtig!
Die Fitness braucht vielleicht mehr Form?
Dann hilft das Schupferl auch enorm!
Ein erster Schritt ist leicht gemacht,
sein Schupferl-Kunststück bald vollbracht.
Das bringt ein hohes Selbstvertrauen,
wenn and´re Leut´ erstaunt zuschau´n.

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

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

Schau genau - Rätsel

Hopsi Hopper isst gerne zur Jause in der Pause ein Vollkornweckerl. Es schmeckt nicht süß, macht satt und verleitet nicht zum Naschen. Vollkorngebäck hat Ballaststoffe. Diese sind für die Verdauung wichtig.



Aufgabe:
Male die Vorlage mit den richtigen Farben aus.

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

Frage:
Was bringt Vollkorngebäck für die Verdauung?

Ergänze die richtigen Buchstaben für das Lösungswort.

B			l		s	t	s	t			f	e

Lösung:
Es sind 5 Unterschiede

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

IMPRESSUM:
ASKÖ Bundesorganisation
Maria-Jacobi-Gasse 1, MQM 3.2.
1030 Wien
www.askoe.at
ZVR: 953285696