

Post für dich von deinem Bewegungscoach



Liebe Kinder, liebe Eltern!

Für uns alle ist es eine schwierige Zeit, die uns ein Leben lang in Erinnerung bleiben wird. Mit den Schulschließungen oder eingeschränkten Öffnungszeiten ist es leider auch den Bewegungscoaches und somit natürlich auch Hopsi Hopper zurzeit nicht möglich, die Kinder in gewohnter Art und Weise zu bewegen.

Hopsi Hopper hat in den letzten 25 Jahren eine Vielfalt an Projekten durchgeführt. Als ASKÖ-Fit-Frosch, der ganzheitliche Bildung für Fitness und Gesundheit verfolgt, bietet er nun auf den unterschiedlichen Onlinemedien eine Vielzahl an Arbeitsblättern, Bastelanleitungen und Ideen für Bewegungsübungen an.

Folgende Medien sind für die Kinder online verfügbar:

Arbeitsblätter zur Lernunterstützung:

<https://www.askoe.at/de/fit-gesundheitssport/hopsi-hopper/articlearchivshow-hopsi-hopper-in-der-volksschule>

Bewegungsideen und Bastelanleitungen:

www.askoe-burgenland.at/de

www.youtube.com/channel/UCp66ySiB0c-WnrtGiumnliQ (→ ASKÖ Burgenland Hopsi Hopper)

www.facebook.com/askoeburgenland/

www.instagram.com/askoe_burgenland/

Auf der Rückseite findet ihr noch eine kleine Bewegungsidee und die Einladung zur **„Hopsi Hopper Schupferl Challenge“**. Weiters stellen wir euch auf den folgenden Seiten Arbeitsblätter zum Thema Bewegung zur Verfügung.

"Meine lieben Hopsi Hopper-SportlerInnen, ich finde es schade zurzeit nicht mit euch zu turnen und freue mich schon auf unsere gemeinsamen Turnstunden. Bleibt gesund und macht jeden Tag etwas Sport!"



Post für dich von deinem Bewegungscoach



Bewegungsidee für zu Hause! Zu sehen unter: https://youtu.be/23m4pCL0u_I



Einladung zur „Hopsi Hopper Schupferl Challenge“

Wir starten für euch eine
„Hopsi Hopper Schupferl Challenge“!

Die Aufgabe ist, mit einem Schupferl (alternativ geht natürlich auch ein Handtuch) einen Ball oder auch ein Stofftier in ein Gefäß deiner Wahl zu schupfen. Deiner Kreativität dabei sind keine Grenzen gesetzt.

Zu gewinnen gibt es:

1. Platz 3x Hopsi Hopper Hüpfburg für ½ Tag (nach Verfügbarkeit)
2. Platz 1x Spielteppich „Hopsi Hopper Land“
3. Platz 5x Original „Hopsi Hopper Schupferl-Set“ 4 Stk.)

Einsendeschluss: 31.05.2020

Videos im *Querformat* bitte per WhatsApp an: **0664/23 17 962**

Teilnahmebedingungen, Anregungen und eine Bastelanleitung für ein Schupferl findest du auf unserer Homepage:

<https://www.askoe-burgenland.at/de>

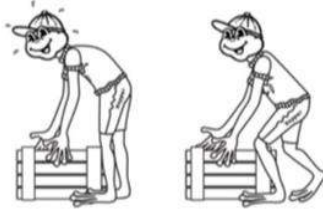
Viel Spaß und Freude am Gelingen!
Euer Team der ASKÖ – Burgenland



Richtig oder falsch!

Finde heraus welche Bewegungen für deine Wirbelsäule und deine Bandscheiben gesünder sind. Danach male die gesündere Bewegung an.

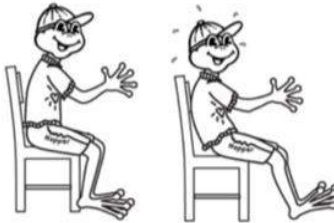
Heben



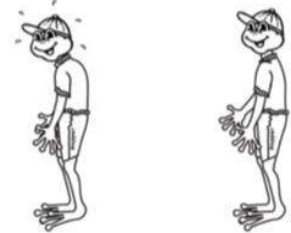
Tragen



Sitzen



Stehen



- ➔ Nun probiere die richtigen Bewegungen selbst aus. Hast du bisher die richtigen oder die falschen Bewegungen ausgeführt? Zeige auch deinen Eltern, Großeltern, Geschwistern und Freunden wie man richtig steht, sitzt, sich bückt und trägt.

Post für dich von deinem Bewegungscoach



Fit und locker mit Hopsi Hopper

- Welche Sportarten siehst Du hier aufgezeichnet?
Schreibe den Namen der Sportart unter das Bild.
- Trage die Lösungsbuchstaben der
Reihe nach von 1 bis 8 unten ein.
Dann erhältst du das Lösungswort.

6 5

1

4 8

3 2

7

LÖSUNGSWORT:

1 2 3 4 5 6 7 8

