



## Hopsi Hopper Gesundheitsturnstunden in der Volksschule

Mindestanzahl der Klassen: Für die Buchung eines Hopsi Hopper-Termines sollten sich mindestens 3 Klassen anmelden. Selbstverständlich kann jede/r LehrerIn auch mehrere Programme für die Klasse auswählen.

Kosten: 2,- Euro pro SchülerIn

Stundenablauf: Jedes Hopsi Hopper Programm dauert pro Schulklasse eine Unterrichtseinheit (50 Min.). Alle Programme finden im Turnsaal statt. Wir bitten Sie daher, Turnbekleidung mitzunehmen.

### **Einführungsprogramm** (Bewegung/Ernährung):

Hier wird den Kindern mit kleinen Spielen und Bewegungsaufgaben vermittelt, wie wichtig es ist und wie viel Spaß es macht, sich zu bewegen. Hopsi Hopper hat seinen Freund den „Vollwertwicki“, der nur gesunde Sachen isst, mitgenommen. Zusammen mit dem „Vollerwertwicki“ sollen die Kinder lernen, was man essen und worauf man besser verzichten sollte. Den Abschluss bildet eine lustige „Fahrt“ mit den „Hopsi Hopper Booten“ (Luftschräuche) mit verschiedenen Übungen.

### **Rücken Fit mit Hopsi Hopper**

Bewegungsspiele zum Aufwärmen, Gespräch zum Thema: Muskulatur und Wirbelsäule. Hopsi Hopper hat seinen Freund den Knochenmaxi (Wirbelsäulenmodell) mitgenommen. Gemeinsam mit Tante Zenzi und Dackel Waldi holen wir Hopsi Hopper mit dem Lift ab (Bewegungsspiel). Danach werden mit den Zauberschnüren Übungen gemacht und wir lernen, wie man Gegenstände wirbelsäulenschonend vom Boden aufheben soll.

### **Fit und Locker mit Hopsi Hopper**

Nach einem Aufwärmspiel werden motorische Eigenschaften besprochen, die leider verloren gehen, wenn wir uns nicht ausreichend bewegen und zu viel Essen.

Damit dies nicht nur theoretisch besprochen wird, machen wir nun Spiele, wie es sich anfühlt, wenn man schwer und träge ist. Im Anschluss werden noch Spitzensportlerübungen gemacht, mit denen die motorischen Fertigkeiten (Kraft, Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer) trainiert werden.

### **Mit Hopsi Hopper am Puls der Zeit**

Aufwärmspiele mit Reifen. Gespräch zum Thema: „Am Puls der Zeit“ (Herz-Kreislauf, Herzmodell, Puls fühlen und messen,...)

Staffelläufe mit Pulsmessung und zum Abschluss wird auf den Hopsi Hopper Rollen (Luftschräuche) noch ein Ausflug in den Wilden Westen gestartet.