

Bewegungsprogramme mit Hopsi Hopper

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, um den Kindern zu erklären was man essen sollte und worauf man besser verzichten sollte. Den Abschluss bildet eine lustige „Fahrt“ mit den „Hopsi Hopper-Booten“ (Luftschläuche) mit verschiedenen Übungen.

Rücken-fit mit Hopsi Hopper



Bewegungsspiele zum Aufwärmen, Gespräch zum Thema: Muskel und Wirbelsäule (die Wirbelsäule wird an Hand eines Modells erklärt), Übungen für eine gesunde Wirbelsäule mit einer Zauberschnur, den Abschluss bildet ein Ritt durch den Wilden Westen auf unseren „Hopsi Hopper-Pferden“ (Luftschläuche).

Geschicklichkeit mit Hopsi Hopper (Koordination und Reaktion)



Fangspiel zum Aufwärmen, Fragen und Übungen zur Koordination (Gehirn, Nerven, ...), Partnerübungen (Reaktion), mit einem Herzmodell wird das Herz erklärt. Wurfvarianten (Geschicklichkeit) mit „Noodles“, den Abschluss bilden Übungen mit einem großen Weltball.

Freude an der Bewegung



Zu Beginn gibt es ein Spiel zum Thema Nachbarländer Österreichs, weiter geht es mit einer Bewegungsgeschichte mit Hopsi Hopper, dann folgen verschiedene Übungen mit Bierdeckeln und den Abschluss bilden Übungen mit dem Weltball.

Frisbee mit Hopsi Hopper



Zum Aufwärmen Fangspiel mit einem Jongliertuch, Einzelübungen mit dem Jongliertuch, Verschiedene Übungen mit einer „Bierdeckelfrisbee“, verschiedene Wurfvarianten mit einer „Softfrisbee“ (Einzelübungen, Partnerübungen).

Ernährungsprogramm mit Hopsi Hopper



Fangspiele zum Aufwärmen, Gespräch zum Thema: Ernährung – Hopsi Hopper isst dann bewusst Dinge, die „schwer“ machen, Bewegungsaufgaben mit einem „schweren Bauch“ („Sportler und sein Bauch“), Gespräch zum Thema: Sport und Ernährung, Übungen eines Sportlers („Spitzensportlertraining“), Gespräch zum Thema: Trinken. Zum Abschluss Spiele mit dem „Fallschirm“ (großes Schwungtuch).

Reise durch den Körper mit Hopsi Hopper



Aufwärmenspiel mit einem großen Seil (Durchlaufen), Reaktionsspiel mit Farben und Bewegungsaufgaben, Gespräch zum Themeninhalt: Signale des Körpers (Augen, Ohren, Nervensystem,...), Fangspiel zur Sinneswahrnehmung. „Reise durch den Körper“ mit Entspannungsmusik, zum Abschluss Bewegungstraining an und auf der „Hopsi Hopper-Rolle“ (Luftschläuche).

Mit Hopsi Hopper am Puls der Zeit



Aufwärmenspiel mit Begrüßung, „Schlangenspiel“, Gespräch zum Thema: „Am Puls der Zeit“ (aktuelles Thema, Herzkreislauf – Herzmodell -, Puls, ...), „Eichhörnchenspiel“ mit Pulsfühlen- bzw. -messen, „Hopsi Hopper-Parcours“ (Einzel, Mannschaft) mit den „Hopsi Hopper-Rollen“ (Luftschläuche) – Puls vor und nach Parcours messen (unterschiedliche Pulsfrequenz: Belastung/Erholung).