

LehrerInnen-Information

# PUNKTEN MIT KLASSE

Eine Initiative der SPORTUNION in Kooperation mit



Vital4Brain

In Partnerschaft mit

 UNIQA



# UGOTCHI

WWW.UGOTCHI.AT • KINDER GESUND BEWEGEN





# VOLLE KONZENTRATION!

Wenn sich unsere Kinder bewegen, lernen sie leichter. Die Durchblutung und Sauerstoffversorgung im Gehirn werden angeregt und dadurch werden die Kinder aufmerksamer und können sich besser konzentrieren. Durch körperliche Aktivität werden Reize geschaffen, die die Verknüpfung der Nervenzellen und die Bildung der Synapsen unterstützen. Die Sinne werden geschult und gleichzeitig werden die Konzentration und die Aufmerksamkeit erhöht. Die Verbindungen zwischen den Nervenzellen werden komplexer, je mehr Reize durch die Sinnesorgane zum Gehirn gelangen. Über Bewegung erwerben Kinder die Voraussetzungen für die Entwicklung der Sprache, für das Lernen des Schreibens, Lesens und Rechnens.

Deswegen ist es wichtig, Bewegung in den Schulalltag, aber auch in die Freizeit und somit in das Familienleben zu integrieren. Aktuelle

Studien belegen, dass vor allem die regelmäßigen Bewegungspausen über den gesamten Tag verteilt den Folgeerscheinungen unseres sitzenden Lebensstils am besten entgegenwirken.

**SPORTUNION und UNIQA** machen im Jahr 2018 gemeinsame Sache und vereinen zwei der erfolgreichsten Initiativen für die Schule. UGOTCHI wird zum Vital4Brain Trainer in der Volksschule und bringt dieses wirkungsvolle Bewegungsprogramm in die Klasse. Nach den Vital4Brain Koordinationsübungen sind die Wachsamkeit, die Aufmerksamkeit und die Motivation der Schüler deutlich höher und das Lernen fällt ihnen leichter.

Beim UGOTCHI Programm Punkten mit Klasse erwarten Sie darüber hinaus wie immer spannende Unterlagen, mit denen Sie den Kindern die Themen Bewegung, Ernährung und das Miteinander auf lustige und spannende Art näherbringen können.

## Die beiliegenden Unterrichtsmaterialien umfassen:

- 1x LehrerInnen-Information mit den Vital4Brain Übungen
- 1x Poster für das Klassenzimmer
- 1x Blatt UGOTCHI Wertungskleber für das Poster
- 1x Punkteheft pro Kind und 1x pro LehrerIn
- 1x Malvorlage pro Kind und 1x pro LehrerIn
- Vital4Brain Übungsvideos auf [www.ugotchi.at](http://www.ugotchi.at)





# DAS SPIEL

In den nächsten vier Wochen werden Ihre Kinder mit Begeisterung Punkte für gesunde Aktivitäten sammeln und damit täglich ihr Punkteheft füllen. Das Besondere daran ist, dass die Aktion auch am Wochenende und in der Freizeit stattfindet. Bitte teilen Sie die Punktehefte vor der Aktion an Ihre Kinder aus.

Ein Vital4Brain Koordinationsprogramm steht für eine Punktesammelwoche. Es gibt täglich eine neue Übung, die im Klassenzimmer geübt wird. Die Übungen der Vortage werden vor Beginn der neuen Übung wiederholt. Am Ende der Woche werden alle Übungen der Woche wiederholt und als Highlight gibt es eine Meisterübung.

Als zusätzliche Motivation erhalten die Kinder für die Vital4Brain Übung im Klassenzimmer einen Punkt im Punkteheft.

Das Vital4Brain Koordinationsprogramm und die einzelnen Übungen sind in der LehrerInnen-Information, auf dem Klassenposter, im Punkteheft und als Videos auf [www.ugotchi.at](http://www.ugotchi.at) zu finden.



Das Vital4Brain Koordinationsprogramm soll am Samstag als Wochenendaktivität auch gemeinsam

mit der Familie durchgeführt werden. Die Kinder werden zu den Trainern der Eltern und Geschwister. Am Sonntag gibt es eine eigene Vital4Brain Familieneinheit, die von der ganzen Familie absolviert werden kann.

Ab der zweiten Woche werden die Punkte der gesamten Klasse der vorangegangenen Woche addiert und gemeinsam mit der Schüleranzahl auf [www.ugotchi.at](http://www.ugotchi.at) mit den Zugangsdaten eingetragen. Die erreichte Wertungskategorie erfahren Sie nach dem Eintragen der Punkte im Internet. Gold für 10 - 8 Punkte, Silber für 7 - 6 Punkte und Bronze für 5 und weniger Punkte.

Das Poster für das Klassenzimmer soll Aufmerksamkeit erzeugen und täglich auf die Aktion hinweisen. Mit den Wertungsklebern können Sie das jeweilige Wochenergebnis sowie das Gesamtergebnis auf dem Poster sichtbar machen.

Sie können mit Ihrer Klasse auch das „Volle Konzentration“ - Mal- und Bastelspiel durchführen und an einem Gewinnspiel teilnehmen. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte den beiliegenden Malvorlagen.



Vielen Dank  
für Ihr Engagement bei  
UGOTCHI - Punkten mit Klasse.  
Ihr Beitrag macht es möglich, österreichweit  
zehntausende Kinder für ein gesünderes  
Leben und ein soziales Miteinander zu  
sensibilisieren.

9. bis 15.  
April 2018



**WOCHE 1**  
**KREUZ+**  
**QUER**

MO  
9  
April

## **KNIETANZ**

Gehen im Stand, die Arme werden wechselseitig mitgeschwungen und der vordere Arm berührt mit den Handflächen die Innenseite des gegenüberliegenden Knies, der freie Arm wird nach hinten geschwungen; nach ca. elf Schritten wird ohne Bewegungsunterbrechung in eine gleichseitige Bewegungsausführung gewechselt und die Hand berührt die Außenseite des Knies; nach ca. elf Schritten wird erneut die Wechselseitigkeit durchgeführt. Für Fortgeschrittene empfiehlt es sich, die Schrittzahl pro Wechsel zu verringern.

Variation 1: der freie Arm wird nach oben geführt

Variation 2: der freie Arm wird nach oben geführt und berührt mit der Handfläche den Hinterkopf, dabei ist der Steuerungswechsel nicht zu vergessen.

DI  
10  
April

## **KNIETANZ + RÜCKENKLOPFER**

Bewegungsausführung wie bei Knietanz, nur dass die nach hinten geführte Hand auf den Rücken gelegt wird.

MI  
11  
April

## **KNIETANZ + RÜCKENKLOPFER + ELLENBOGENSTEPPER**

Grundübungsausführung wie bei Knietanz, anstelle der Hand berührt der Ellenbogen das Knie.

DO  
12  
April

## **KNIETANZ + RÜCKENKLOPFER + ELLENBOGENSTEPPER + STORCH**

Beidbeiniger Stand, die Arme werden seitlich zum Oberkörper gehalten, die Oberarme sind waagrecht, das Ellenbogengelenk ist rechtwinkelig gebeugt, die Handflächen zeigen nach vorne, die Finger nach oben. Im wechselseitigen Standschritt wird jeweils ein Bein bis in die Waagrechte gehoben und gleichzeitig dazu der gegengleiche Arm im Schultergelenk gedreht, sodass der Unterarm waagrecht geführt wird und die Handflächen zum Boden zeigen. Der gegenüberliegende Arm bleibt ruhig oben gehalten. Wie bei den obigen Übungen erfolgt ein dynamischer Steuerungswechsel ohne Bewegungsunterbrechung.

FR  
13  
April

## **KNIETANZ + RÜCKENKLOPFER + ELLENBOGENSTEPPER + STORCH + DIE MEISTERÜBUNG: FLAGGENSIGNAL**

Die Übungsaufgabe ist, Standschritte mit vorgegebenen Armbewegungen jeweils auf einen Doppelschritt auszuführen. Die Abfolge der Armbewegungen beginnt mit Takt 1, „Hände-hoch“. Armhaltung: beide Arme sind in die Höhe gestreckt. Takt 2, Arme werden seitlich nach unten geführt, so dass die Oberarme waagrecht stehen, das Ellenbogengelenk rechtwinkelig gebeugt ist, Unterarme senkrecht stellen und die Daumen nach hinten zeigen. Takt 3, durch eine Drehung im Schultergelenk werden die Unterarme bei rechtwinkelig gebeugten Ellenbogen waagrecht nach vorne geführt, die Daumen zeigen nach oben. Takt 4, die Handflächen zur Brust führen, Arme bleiben in der Waagrechten.

Einsteigervariante: nur die Armbewegung ohne Standschritte.

Fortgeschrittenenvariante 1: Coach- und Schülerarmbewegungen sind um einen Takt verschoben, der Coach ist einen Takt voraus.

Meistervariante 1: Phasenversetzung – ein Arm ist genau um einen Takt vor dem anderen Arm in der Bewegungsausführung, ohne Standschritte

Meistervariante 2: Phasenversetzung plus Rhythmuskoppelung – jetzt mit Standschritten, auf jeden Doppelschritt folgt eine Armbewegung.

SA  
14  
April

## **WOCHE NENDAKTIVITÄT MIT DER FAMILIE**

Die Kinder werden zu den Trainern der Eltern. Das Kreuz und Quer Koordinationsprogramm wird von der ganzen Familie geübt.

SO  
15  
April

## **WOCHE NENDAKTIVITÄT MIT DER FAMILIE**

**Vital4Brain** Familieneinheit Kreuz und Quer, mit einem Aktivierungsmodul (Aerobix), einem Koordinationsmodul (Koordix) und einem Überleitungsmodul (Relaix)

16. bis 22.  
April 2018



**WOCHE 2**  
**LINKS+**  
**RECHTS**

MO  
**16**  
April

## HANDZEICHEN

Seitstellschritte nach rechts und links und wieder zurück in den geschlossenen Beidbeinstand. Die Füße bleiben stets parallel zueinander. Die Arme werden bei Beginn der Übungsausführung beim Seitstellschritt diagonal-wechselseitig in die Waagrechte seitlich gehoben und beim Beinschluss wieder an den Körper geführt. Nach 9, 7, 5 oder 3 Schritten erfolgt ein Übergang zu einer lateral-gleichseitigen Ausführung und dann wieder zurück in die diagonal-wechselseitige Ausführung. Ziel ist es, den Übergang ohne Bewegungsunterbrechung fließend auszuführen und die Zykluszahl zu verringern.

DI  
**17**  
April

## HANDZEICHEN + VORFAHRT

Die Bewegungsausführung der Beine ist wie bei Handzeichen. Die Arme werden jetzt allerdings nach vorne in die Waagrechte geführt. Es wird diagonal begonnen, dann auf gleichseitig gewechselt und mit der diagonalen Ausführung wird die Übung beendet. Ziel ist wieder, den Übergang der Seitwechsel ohne Bewegungsunterbrechung fließend auszuführen und die Zykluszahl zu verringern.

MI  
**18**  
April

## HANDZEICHEN + VORFAHRT + HAMPELMANN

Aus dem geschlossenen Beidbeinstand mit angelegten Armen erfolgt ein Sprung in den Grätschstand mit den Armen über dem Kopf. Nach 9, 7 oder 5 Sprüngen wird die Bewegungssteuerung so gewechselt, dass bei geschlossenen Beinen die Arme über dem Kopf sind und im Grätschstand die Arme am Körper. Die Sprunghöhe, die Grätschweite und die Taktvorgabe werden vorgemacht, situativ angepasst und gesteigert.

DO  
**19**  
April

## HANDZEICHEN + VORFAHRT + HAMPELMANN + VORNE ÜBERKREUZEN

Seitstellschritte, jetzt werden die Beine aber nach vorne und „überkreuz“ zur Seite geführt. Die Arme werden diagonal-wechselseitig zu den Beinen vor und rück geschwungen. Die Handflächen der vorderen Hand zeigen nach oben. Nach 9, 7, 5 oder 3 Schritten erfolgt ein Übergang zu einer gleichseitigen Ausführung und dann wieder zurück in die diagonal-wechselseitige Ausführung.

FR  
**20**  
April

## HANDZEICHEN + VORFAHRT + HAMPELMANN + VORNE ÜBERKREUZEN + DIE MEISTERÜBUNG: SPIEGELN

Jetzt wendet sich die Lehrerin den SchülerInnen zu, so wie beim Frontalunterricht. Die Steigerung der Schwierigkeitsstufe besteht darin, dass die SchülerInnen die Übungen spiegelgleich zur Lehrerin ausführen. Die Übungen der vergangenen Tage werden spiegelgleich nachgemacht, neue Übungen können erfunden werden.

SA  
**21**  
April

## WOCHESENDAKTIVITÄT MIT DER FAMILIE

Die Kinder werden zu den Trainern der Eltern. Das Links und Rechts Koordinationsprogramm wird von der ganzen Familie geübt.

SO  
**22**  
April

## WOCHESENDAKTIVITÄT MIT DER FAMILIE

**Vital4Brain** Familieneinheit Links und Rechts, mit einem Aktivierungsmodul (Aerobix), einem Koordinationsmodul (Koordix) und einem Überleitungsmodul (Relaxix)

23. bis 29.  
April 2018



MO  
23  
April

### INS FÄUSTCHEN LACHEN

Die Arme sind nach vorne gestreckt und die Daumen zeigen zueinander. Bei der Einstiegsübung werden die Fäuste geballt und die Daumen bleiben außerhalb der Faust und zeigen gestreckt zueinander. Danach wird die Hand geöffnet, die Finger werden gestreckt. Nach einigen Wiederholungen wird die Faust geballt und die Daumen sind in der Faust. Den Übungswechsel langsam beginnen und immer schneller ausführen. Es folgt nun die Umstiegsübung, wobei sich bei einer Hand der Daumen in der Faust, bei der anderen Hand der Daumen außerhalb der Faust befindet.

DI  
24  
April

### INS FÄUSTCHEN LACHEN + HAND AUF DIE NASE

Aus der aufrechten Sitzposition werden die Hände auf den Oberschenkel gelegt und anschließend ein Ohr und die Nase mit überkreuzten Armen berührt. Abwechselnd links und rechts kreuzen.

MI  
25  
April

### INS FÄUSTCHEN LACHEN + HAND AUF DIE NASE + HEILIGENSCHNITT

In der aufrechten Sitzposition wird ein Arm über den Kopf und der zweite Arm vor dem Bauch geführt. In der Einstiegsvariante werden beide Arme kreisförmig bewegt. Eine weitere Variante ergibt sich dadurch, dass der Arm über dem Kopf sich auf und ab bewegt und der Arm vor dem Körper weiterhin kreisende Bewegungen beschreibt.

DO  
26  
April

### INS FÄUSTCHEN LACHEN + HAND AUF DIE NASE + HEILIGENSCHNITT + SITZTANZ

Die Zehen und Fersen werden bei der Einstiegsübung gleichzeitig gehoben und wieder abgestellt. Bei der Umstiegsübung werden die Zehen und Fersen abwechselnd gehoben und wieder abgestellt. Es wird eine Armsteuerung hinzugefügt. Die Arme befinden sich über den Oberschenkeln. Immer wenn die Ferse gehoben wird, zeigt die Handfläche des gleichseitigen Armes nach oben.

FR  
27  
April

### INS FÄUSTCHEN LACHEN + HAND AUF DIE NASE + HEILIGENSCHNITT + SITZTANZ + MEISTERÜBUNG: FLAGGENSIGNAL AM HALBMAST

Die Arme werden in einer vorgegebenen Abfolge bewegt. Diese beginnt mit Takt 1, indem du die Arme über den Kopf zur Decke streckst. Bei Takt 2 werden die Arme nach vor in die Waagrechte geführt. Im dritten Takt werden sie im Ellenbogengelenk gebeugt und die Handfläche vor das Gesicht geführt. Bei Takt 4 werden die Ellenbogen seitlich in die Waagrechte geführt.

Fortgeschrittenenvariante 1: Die Armbewegungen werden nun abwechselnd mit gestreckten Fingern und geballter Faust durchgeführt. Das bedeutet, dass bei Takt 1 die Finger gestreckt sind, bei Takt zwei eine Faust geballt wird. Im dritten Takt sind die Finger wieder gestreckt, wobei im vierten Takt wieder eine Faust geballt wird.

Fortgeschrittenenvariante 2: Phasenversetzung – eine Hand ist genau um einen Takt vor dem anderen Arm in der Bewegungsausführung. Die Abfolge erfolgt abwechselnd mit gestreckten Fingern bzw. mit Faust.

SA  
28  
April

### WOCHENENDAKTIVITÄT MIT DER FAMILIE

Die Kinder werden zu den Trainern der Eltern. Das Sitzen und Bewegen Koordinationsprogramm wird von der ganzen Familie geübt.

SO  
29  
April

### WOCHENENDAKTIVITÄT MIT DER FAMILIE

Vital4Brain Familieneinheit Sitzen und Bewegen, mit einem Aktivierungsmodul (Aerobix), einem Koordinationsmodul (Koordix) und einem Überleitungsmodul (Relaxix)

30. April  
6. Mai 2018



MO  
30  
April

## ECHO

Die Lehrerin gibt eine klar und deutlich zu erkennende Bewegungsposition vor, beispielsweise beidbeiniger Stand und Arme in Schulterhöhe ausgestreckt in Seithaltung. Aus dieser Position nimmt die Lehrerin die zweite Position, beispielsweise Arme vor der Brust Ellbogen zeigt nach außen, ein. Das „Echo“ der Kinder ist jetzt das Einnehmen der ersten Position der Lehrerin, Arme in Schulterhöhe ausgestreckt in Seithaltung, ein. Die dritte Position der Lehrerin ist dann beispielsweise Arme seitlich in 90°-Haltung. Es folgen weitere Bewegungspositionen, Arme am Körper seitlich anlegen, beide Arme nach hinten strecken, einen Arm nach oben einen nach unten, usw.

Fortgeschrittenenvariante: „Doppelecho“. Die Übungen werden mit einer Zweiphasenverfolgung durchgeführt.

\*  
DI  
1  
Mai

## ECHO + RESONANZ

Es werden kleinräumige Bewegungsausführungen, beispielsweise Arme seitlich klein kreisen, von der Lehrerin vorgegeben. Die Kinder führen die Bewegungen mit verstärkter „Resonanz“, Arme seitlich groß kreisen, aus.

Fortgeschrittenenvariante: Mit beiden Armen die zwei verschiedenen Übungen verstärken. Beispielsweise einen Arm seitlich kreisen, den zweiten Arm nach vorne und hinten bewegen.

\* **FEIERTAG**  
Diese Übung können die Kinder zu Hause mit den Eltern machen.

MI  
2  
Mai

## ECHO + RESONANZ + RAUMUHR

Die Kinder stehen in der Mitte eines vorgestellten Ziffernblattes. In der Grundvariante auf die angesagte Uhrzeit mit beiden Beinen steigen und danach wieder in den Mittelpunkt zurückgehen.

Fortgeschrittenen Variante: linkes Bein ist der gedachte Minutenzeiger, das rechte Bein der gedachte Stundenzeiger. Die angesagte Uhrzeit mit den Beinen anzeigen.

DO  
3  
Mai

## ECHO + RESONANZ + RAUMUHR + SPORTARTENSALAT

Die Lehrerin nennt zwei Sportarten und zeigt diese vor. Beispielsweise Hürdenlauf und Brustschwimmen. Nun werden die Sportarten kombiniert dargestellt: Mit den Armen Brustschwimmen, mit den Beinen Hürdenlauf. Die Lehrerin benennt nur mehr die Sportarten und die Kinder müssen diese mittels einer Bewegung darstellen. Beispielsweise Eisschnelllaufen und Tennis. Dabei führt der Arm einen Tennisschlag aus und die Beine eine Eislaufbewegung. Weitere Bewegungen wären zum Beispiel Brustschwimmen und Skilanglauf, Fußball und Basketball und vieles mehr.

FR  
4  
Mai

## ECHO + RESONANZ + RAUMUHR + SPORTARTENSALAT + MEISTERÜBUNG: FLAGGENSIGNAL IM VIERECK

Schritte mit Beinschluss im Viereck. Die Schritte erfolgen in der Grundvariante nach dem Schema „rechts zur Seite – vor; links zu Seite – zurück“. Die Abfolge der Armbewegungen beginnt mit Takt 1, beide Arme sind in die Höhe gestreckt. Takt 2, Arme nach vorne waagrecht ausstrecken, die Daumen zeigen nach oben. Takt 3, die Ellbogen hinter den Körper führen, die Oberarme bleiben dabei waagrecht: Takt 4, die Arme gestreckt und senkrecht entlang der Beine nach unten bewegen.

Einsteigervariante: nur die beschriebenen Armbewegungen ausführen

Grundvariante: Beinbewegung im Viereck und im gleichen Rhythmus die Armbewegung

Fortgeschrittenenvariante: Phasenversetzung – eine Hand ist genau um einen Takt vor dem anderen Arm in der Bewegungsausführung, mit Beinbewegung im Viereck.

SA  
5  
Mai

## WOCHENENDAKTIVITÄT MIT DER FAMILIE

Die Kinder werden zu den Trainern der Eltern. Das Raum und Zeit Koordinationsprogramm wird von der ganzen Familie geübt.

SO  
6  
Mai

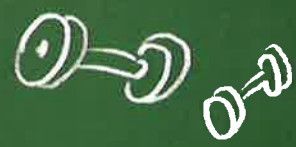
## WOCHENENDAKTIVITÄT MIT DER FAMILIE

Vital4Brain Familieneinheit Raum und Zeit, mit einem Aktivierungsmodul (Aerobix), einem Koordinationsmodul (Koordix) und einem Überleitungsmodul (Relaxix)



ABC

$\sqrt{1234}$



# **VOLLE KONZENTRATION!**



Inhalt und Text:  
SPORTUNION - [www.sportunion.at](http://www.sportunion.at)  
Vital4Brain - [www.vital4brain.at](http://www.vital4brain.at)  
UNIQA - [www.uniqa.at](http://www.uniqa.at)



Design: Mokka Medienagentur GmbH | [www.mokka.at](http://www.mokka.at)