

ALLES FUSSBALL

PUNKTEN MIT KLASSE

11. STAFFEL

LEHRERINNEN-INFORMATION



UGOTCHI







WWW.UGOTCHI.AT • KINDER GESUND BEWEGEN

SEHR GEEHRTE PÄDAGOGIN, SEHR GEEHRTER PÄDAGOG!

Vielen Dank für Ihr Engagement bei UGOTCHI – Punkten mit Klasse. Ihr Beitrag macht es möglich, österreichweit zehntausende Kinder für ein gesünderes Leben zu sensibilisieren. In den nächsten vier Wochen werden Ihre Kinder mit Begeisterung Punkte für gesunde Aktivitäten sammeln und damit ihr Punkteheft füllen.

Wie immer haben wir eine umfangreiche Sammlung an Übungen für das Klassenzimmer und die Turnstunde für Sie zusammengestellt und in eine nette Geschichte verpackt.

UNTERRICHTSMATERIALIEN UND VERWENDUNGSZWECK:

-  **1 LehrerInneninformation** – darin finden Sie allgemeine Informationen zum Projekt und Übungen für das Klassenzimmer.
-  **Stundenbilder für den Unterricht & Anleitung für ein Kinder-Fußballturnier** – Es stehen Ihnen 12 Stundenbilder für den Bewegungs- und Sportunterricht zur Verfügung, mit denen Sie die Kinder auf das große Abschlussturnier (siehe „Die Geschichte“ rechts) vorbereiten können.
-  **1 Punkteheft pro Kind** – jedes Kind trägt täglich seine gesammelten Punkte in das Heft ein. Am Ende jeder Woche werden die Punkte der gesamten Klasse von der/dem KlassenlehrerIn addiert und auf www.ugotchi.at mit den Zugangsdaten der Schule eingetragen.
-  **1 Poster für die Klasse** – jede Woche gibt es 5 Übungen für das Klassenzimmer, welche die Kinder in Bewegung bringen, den Unterricht auflockern und gleichzeitig das Lernen unterstützen. Als zusätzliche Motivation erhalten die Kinder einen Punkt im Punkteheft.
-  **1 Blatt UGOTCHI Wertungskleber** für das Poster – 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.
-  **1 Spielerpass** für die Kinder – am Ende der vier Wochen erhält jedes Kind einen eigenen Spielerpass und ist bereit für das große Abschlussturnier.

Nochmals recht herzlichen Dank für Ihren Einsatz und viel Spaß bei den vier Aktionswochen voller Bewegung und richtiger Ernährung. Bitte vergessen Sie nicht auf das wöchentliche Eintragen Ihres Klassenergebnisses im Login Bereich auf www.ugotchi.at!

Ihr UGOTCHI Team



DIE GESCHICHTE

Das österreichische Fußball Nationalteam hat zum ersten Mal aktiv und auf beeindruckende Art und Weise die Qualifikation für die Europameisterschaft geschafft. Wir haben daher das diesjährige Motto „UGOTCHI – Alles Fußball“ ausgewählt und begleiten unser Nationalteam fiktiv in Form einer Geschichte im Punkteheft und auf dem Klassenplakat.



ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Für ein gutes Spiel ist natürlich viel Training erforderlich, aber auch die richtige Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind von Bedeutung. Genau das, worum es bei UGOTCHI geht. Unsere Empfehlung ist es, die vier Wochen mit einem eigenen, kleinen Fußballturnier abzuschließen. Damit haben die Kinder beim Punktesammeln ein weiteres Ziel vor Augen.

ROBERT, LAURA, DAVID UND MARC

Die Kinder trainieren vier Wochen mit Robert, Laura, David und Marc und bereiten sich gemeinsam für das „große Turnier“ vor. Die Übungen, Stundenbilder und Tipps jeder Woche thematisieren bestimmte konditionelle und koordinative Fähigkeiten, die für die einzelnen Positionen auf dem Fußballfeld (Tor, Abwehr, Mittelfeld, Angriff) erforderlich sind.

SPIELERPASS

Nach den vier Wochen haben die Kinder die Übungen für alle Positionen (Tor, Abwehr, Mittelfeld, Angriff) absolviert und sind jetzt „komplette“ Fußballer. Sie haben Punkte gesammelt und sich gesund ernährt, ausreichend geschlafen und Teamgeist gezeigt. Die Kinder sind bereit für das erste kleine Fußballturnier und erhalten zusätzlich als Belohnung einen eigenen Spielerpass. Eine Anleitung für ein Fußballturnier finden Sie in der beiliegenden Unterlage „Alles Fußball – Stundenbilder für den Unterricht“.

LEITSÄTZE FÜR DEN KINDERFUßBALL



Es geht um den Spaß und die Freude an der Bewegung mit Freunden.



Gewinnen oder verlieren ist nicht wichtig.



Burschen und Mädchen in diesem Alter spielen gemischt Fußball.



Jeder sollte gleich viel zum Einsatz kommen.



Respekt vor dem Gegner und dem Schiedsrichter ist wichtig.



30.5. bis
5.6. 2016

WOCHE 1 ROBERT



DER SPRINGER



LUFTNAMEN



GROSS UND GRÖßER



DER HAMPELMANN



ACHTERSCHLEIFE



AKTIV MIT DER FAMILIE

DER SPRINGER

Montag, 30.5.2016

Lege einen Radiergummi vor dir auf den Boden. Beginne nun über den Radiergummi zu springen – immer von der linken auf die rechte Seite und retour.

Nun hüpfst du abwechselnd nach links und rechts und vor und zurück. Und wieder links – rechts – vor und zurück. Du darfst den Radiergummi dabei nicht berühren. Deine Lehrkraft wird nun rufen, wohin du springen musst. Du trainierst deine Sprungkraft und deine Reaktion. Beides wichtige Fähigkeiten eines Tormanns.

LUFTNAMEN

Dienstag, 31.5.2016

Stelle dich hinter deinen Tisch, sodass du vor dir genügend Platz hast. Du stehst auf einem Bein, dein zweites Bein ist dein „Schreibbein“. Schreibe nun mit deinem Schreibbein die Namen unserer vier UGOTCHI Fußballspieler in großen Buchstaben in die Luft. Wenn du dich nicht an deren Namen erinnerst, kannst du diese vom Plakat ablesen. Halte dein Gleichgewicht und konzentriere dich auf die Aufgabe. Wechsle dann die Seiten und schreibe die Namen noch einmal mit dem anderen Bein.

GROSS UND GRÖßER

Mittwoch, 1.6.2016

Stelle dich hinter deinen Tisch und strecke beide Arme nach oben. Versuche nun abwechselnd mit der rechten und dann mit der linken Hand höher hinauf zu gelangen. Stelle dir vor, du stehst im Tor und versuche die Querlatte über dir zu erreichen – einmal mit der einen und dann mit der anderen Hand. Danach beugst du dich vornüber, fasst mit beiden Händen deine Fußgelenke und streckst nun langsam deine Knie durch. Halte die Position für einige Sekunden dort, wo du den Zug an der Rückseite deiner Oberschenkel deutlich spürst. Halte deine Fußgelenke dabei ständig fest. Danach beendest du die Dehnübung und streckst dich nochmal weit nach oben.

DER HAMPELMANN

Donnerstag, 2.6.2016

Für diese Übung brauchst du etwas Platz um dich herum. Starte im Stehen und springe mit deinen Beinen in die Grätsche und schließe sie wieder. Wiederhole das ein paar Mal. Dann nimmst du die Arme dazu. Immer wenn du in die Grätsche hüpfst, klatscht du deine Hände über deinem Kopf zusammen. Immer wenn du die Beine schließt, klopfst du dir seitlich auf deine Oberschenkel. Du kennst diese Übung bestimmt. Sie heißt Hampelmann und soll dir helfen, deine Arme und Beine gut einsetzen zu können.

ACHTERSCHLEIFE

Freitag, 3.6.2016

Nimm ein Papierknäuel oder einen kleinen Ball in die Hand. Stelle dich mit gegrätschten Beinen hin und ziehe nun mit dem Knäuel eine liegende Acht durch deine Beine. Dabei übergibst du dir immer wieder selbst das Papierknäuel und führst es wieder hinter deinem Körper zwischen deinen Beinen durch. Stelle dich nun auf ein Bein und versuche so nochmal einen Achter zu ziehen. Immer um dein Standbein herum und dann um das abgewinkelte Bein. Wechsle dann die Seiten. Du schulst so dein Gleichgewicht und deine Konzentration.

WOCHE NENDAKTIVITÄT MIT DER FAMILIE

Samstag & Sonntag, 4. – 5.6.2016

Vorschläge finden die Eltern im Punkteheft.

6.6. bis
12.6.2016

WOCHE 2

LAURA ▶▶



SETZ DICH

SETZ DICH

Montag, 6.6.2016

Stehe auf und stelle dich mit etwas Abstand vor deinen Sessel. Lege deine Hände auf deine Knie und gehe nun in die Hocke. Berühre mit deinem Gesäß den Sessel hinter dir, ohne dass du dich wirklich hinsetzt und komm wieder hoch. Wiederhole die Übung einige Mal. Spürst du deine Oberschenkel? Mit dieser Übungen wird deine Beinmuskulatur kräftiger.



SCHIEFES BRETT

SCHIEFES BRETT

Dienstag, 7.6.2016

Schiebe deinen Sessel zur Seite und gehe einen Schritt von der Tischplatte zurück. Lege nun deine Hände auf deinen Tisch und mach dich steif wie ein Brett. Mach nun in dieser Position Liegestütz – mit deinem Brustkorb nährst du dich der Tischplatte und drückst dich wieder hoch. Dein Banknachbar steht dir gegenüber. So kann der Tisch nicht so leicht verrutschen. Dein ganzer Körper ist angespannt und dein Rumpf und deine Arme werden gekräftigt.



AUF UND AB

AUF UND AB

Mittwoch, 8.6.2016

Stelle dich hinter deinen Tisch. Die Arme stützt du in deine Hüften. Gehe nun abwechselnd in den Zehenstand und wieder auf deine Fußsohle. Wiederhole dies einige Male. Danach kippst du abwechselnd auf deine Fersen und wieder zurück. Wenn das gut gelingt, kannst du die beiden Übungen kombinieren: Zehen – Ferse – Zehen – Ferse. Dies ist eine gute Übung für deine Wadenmuskulatur.



KOMM HOCH

KOMM HOCH!

Donnerstag, 9.6.2016

Immer zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken auf dem Boden und haken die Arme ein. Ziel ist es, gemeinsam aufzustehen. Bei einem gelungenen Versuch sucht man sich eine dritte Person und vielleicht eine vierte. Mit dieser Übung lernt ihr zusammen zu arbeiten und kräftigt eure Beinmuskulatur.



UNSIHTBARER STUHL

DER UNSICHTBARE STUHL

Freitag, 10.6.2016

Suche dir einen Platz an der Wand. Lehne deinen Rücken an die Wand und rutsche nach unten. Stelle dir vor, du setzt dich auf einen Stuhl. Bleib in dieser Position. Damit die Übung schwieriger wird, stelle deine Füße auf die Zehenspitzen. Komme wieder hoch und wiederhole die Übung noch 4x.



AKTIV MIT DER FAMILIE

WOCHE NENDAKTIVITÄT MIT DER FAMILIE

Samstag & Sonntag, 11. – 12.6.2016

Vorschläge finden die Eltern im Punkteheft.



13.6. bis
19.6.2016

WOCHE 3

DAVID >>>



DER STARTER

Montag, 13.6.2016

Für diese Übung benötigst du etwas Platz um dich. Stelle dir vor, dein Motor wird gestartet. Beginne langsam auf deinem Platz zu laufen. Nach und nach schaltet dein Motor in den zweiten, dritten und vierten Gang. Mit jedem Gang beginnst du schneller am Stand zu trippeln. Nimm deine Arme mit, mach kleine, flinke Schritte und steigere deine Geschwindigkeit nochmal. Wenn du das Tempo nicht mehr erhöhen kannst, halte die Geschwindigkeit noch wenige Sekunden und dann springe kräftig in die Luft, so hoch du kannst.



IM RUDERBOOT

Dienstag, 14.6.2016

Setze dich im Schwebesitz auf den Boden – du sitzt nur auf deinem Gesäß, deine Beine berühren den Boden nicht. Bewege nun deine Arme und Beine gegengleich. Immer wenn du die Beine ausstreckst, winkelst du die Arme an und immer wenn du die Arme ausstreckst, ziehst du deine Beine an deinen Körper heran. Rudere gemeinsam mit deinen Klassenkameraden und berühre dabei nach Möglichkeit den Boden nicht mit deinen Füßen.



ANFERSEN

Mittwoch, 15.6.2016

Für diese Übung benötigst du wieder etwas Platz. Beginne ruhig und gleichmäßig am Stand zu laufen. Nimm deine Arme locker mit. Erhöhe nach und nach das Tempo und versuche bei jedem Laufschrift mit deinen Fersen auf dein Gesäß zu klopfen. Je länger du diese Übung machst, desto mehr kommst du ins Schwitzen und außer Atem.



LIEGESTÜTZTANZ

Donnerstag, 16.6.2016

Geh in den Liegestütz – halte die Beine und deinen Rücken gerade wie ein Brett. Berühre nun abwechselnd mit der rechten Hand deine linke und umgekehrt. Steigere das Tempo nach und nach. Achte darauf, dass dein Körper gerade und deine Muskeln angespannt bleiben. Um die Übung schwieriger zu machen, kannst du auch deine Schultern oder auch deine Hüften mit der jeweils gegenüberliegenden Hand berühren.



TUNNELBALL

Freitag, 17.6.2016

Stellt euch in euren Bankreihen in einer Reihe mit gegrätschten Beinen auf – alle schauen in die gleiche Richtung. Der erste Schüler eurer Reihe hält einen Radiergummi oder ein Papierknäuel in der Hand. Auf das Kommando eurer Lehrkraft gibt dieser nun den Radierer durch seine gegrätschten Beine an seinen Hintermann weiter und dieser an den nächsten. Ist der Radiergummi am Ende eurer Reihe angekommen, so gibt dieser den Radiergummi kopfüber wieder an seinen Vordermann zurück, bis der Radierer zum Schluss wieder am Anfang der Reihe angekommen ist. Vielleicht wollt ihr ja einen kleinen Wettkampf in der Klasse machen. Welche Bankreihe ist die Schnellste?



WOCHE NENDAKTIVITÄT MIT DER FAMILIE

Samstag & Sonntag, 18. – 19.6.2016

Vorschläge finden die Eltern im Punkteheft.

20.6. bis
26.6. 2016

WOCHE MARC >>> 4



DER BALLKÜNSTLER

Montag, 20.6.2016

Für diese Übung legst du den Radiergummi auf deinen Fuß. Lege ihn vorne auf die Zehenspitzen deines angehobenen Beines. Mach dich bereit und mit einem lauten „Hopp“ wirfst du den Radierer in die Höhe und versuchst ihn mit einer Hand zu fangen. Du musst schnell sein, damit du den Radiergummi fängst.

ZIELWERFEN

Dienstag, 21.6.2016

Für diese Übung geht ihr paarweise zusammen. Ein Schüler hat einen Becher in der Hand, der andere einen Radiergummi. Der Radierer wird dem Partner mit der Hand zugeworfen und dieser muss ihn mit dem Becher fangen. Welches Paar aus deiner Klasse schafft die meisten Treffen. Ihr müsst gut zusammenarbeiten! Wechselt auch die Positionen, sodass jeder einmal werfen und fangen darf.

DER WAGENHEBER

Mittwoch, 22.6.2016

Ihr geht paarweise zusammen. Einer von euch geht in die Hocke, der Zweite steht auf einem Bein. Du kannst dich an deiner Sessellehne etwas abstützen wenn du noch etwas Unterstützung im Einbeinstand benötigst. Im Einbeinstand beugt und streckt „der Wagenheber“ nun ca. 20x leicht das Standbein. Mit jeder einbeinigen Kniebeuge hebt sich dein Partner (der Wagen) ein kleines Stückchen weiter aus der Hocke nach oben, bis er in den Stand kommt. Dann werden die Positionen gewechselt.

KOMMANDO

Donnerstag, 23.6.2016

Deine Lehrkraft erklärt zunächst vier Kommandos mit den dazugehörigen Aufgaben:

- Kommando Fuß – auf der Stelle trippeln
- Kommando Bauch – Hände auf den Bauch legen
- Kommando Hand – Arme hoch in die Luft strecken
- Kommando Knie – in leichter Hocke Hände auf die Knie legen

Die Kommandos werden ein paar Mal geprobt. Danach beginnt das eigentliche Spiel. Deine Lehrkraft ruft abwechselnd die verschiedenen Kommandos und du musst die richtige Übung dazu machen. Sei wachsam und aufmerksam. Gute Reaktion und Schnelligkeit sind gefragt! Deine Lehrkraft wird die Kommandos immer schneller hintereinander rufen.

TORSCHUSS

Freitag, 24.6.2016

Alle Kinder stehen auf und hören zu. DIE LEHRKRAFT LIEST DIE GESCHICHTE VOR:

Stell dir vor, du bist Spieler am Fußballfeld. Beginne langsam und locker zu laufen. Dann ertönt der Pfiff des Schiedsrichters – das Spiel beginnt. Du musst schneller laufen, denn du möchtest den Ball erwischen. Schau dich nach rechts um und laufe weiter. Schau dich nach links um und laufe weiter. Wo ist der Gegner? Wo ist der Ball? Du musst schneller laufen, denn nur so kommst du in Ballbesitz. Achtung! Springe nach rechts, denn du wurdest gerempelt. Laufe weiter! KOPFBALL – spring in die Höhe und köpfe den Ball zu deinem Mitspieler. Du bekommst den Ball wieder zugepasst, ihr seid vor dem Tor. Ziele genau und schieße präzise! SCHUSS und TOOR!

WOCHENENDAKTIVITÄT MIT DER FAMILIE

Samstag & Sonntag, 25. – 26.6.2016

Vorschläge finden die Eltern im Punkteheft.