

## LEHRERINNEN-INFORMATION



Eine Initiative der SPORTUNION in Kooperation mit SIMPLY STRONG in Partnerschaft mit UNIQA.



**SIMPLY STRONG**  
EINFACH VIEL ERREICHEN

In Partnerschaft mit 

# UGOTCHI

WWW.UGOTCHI.AT • KINDER GESUND BEWEGEN

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung.

 Bundesministerium  
Kunst, Kultur,  
öffentlicher Dienst und Sport

Bundes-Sport Stütz 

# VOLL STARK! PUNKTEN MIT KLASSE



Unsere Kinder bewegen sich zu wenig, sind oft übergewichtig und können sich nicht gut konzentrieren. Diese Problemstellungen sind gesellschaftlich hinlänglich bekannt. Es braucht gute und praktikable Lösungen, die Kinder unterstützen, aktiv und fitter zu werden.

#### Gemeinsam viel erreichen

Die **SPORTUNION** und der Schulverein **SIMPLY STRONG** vereint dabei eine Mission: die Bewegungslust bei Kindern zu wecken und in Österreichs Klassen einfache Lösungsansätze dafür zu implementieren. Das neue **SIMPLY STRONG**-Bewegungsprogramm **Vital4Body** steht dieses Jahr am Stundenplan von **UGOTCHI** und will genau das umsetzen.

#### Vital4Body bringt Kondition in die Klasse

Mit den Vital4Body-Bewegungsübungen stärken SchülerInnen ganz einfach Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit. Es braucht keine Vorbereitung, keinen extra Raum und kein Umziehen – alle Übungen können direkt während der Unterrichtsstunde umgesetzt werden! Idealerweise dauert eine Einheit sechs bis zwölf Minuten. Mit ein bis drei

Vital4Body-Einheiten pro Woche wird die Kondition der SchülerInnen wirksam verbessert.

#### Was hat das mit meinem Unterricht zu tun?

Mit den Klassenübungen gibt UGOTCHI dir einen kleinen Vorgeschmack, was auch du nach Punkten mit Klasse sehr einfach mit deiner Klasse umsetzen kannst. Mit den Übungen kannst du nicht nur einen positiven gesundheitlichen Effekt bei den Kindern erreichen, sondern auch ohne viel Aufwand deren Lernleistung verbessern.

#### Die Programme von SIMPLY STRONG

**Vital4Body** aktiviert, liefert Energie und macht müde SchülerInnen munter. Ergänzt werden kann Vital4Body durch die beiden **SIMPLY STRONG** Programme „Vital4Brain“ und „Vital4Heart“. Ersteres fördert die Konzentrations-, zweiteres die Entspannungsfähigkeit. So steht einem bewegten und erfolgreichen Schulalltag nichts mehr im Wege.



**Vital4Body**

Bewusst trainieren  
Besser lernen

Die Unterrichtsmaterialien umfassen:

- 1 LehrerInnen-Information mit den Vital4Body Übungen
- 1 Poster für das Klassenzimmer
- 1 Blatt UGOTCHI Wertungskleber für das Poster
- 1 Punkteheft pro Kind und 1x pro Lehrerin
- 1 Mitteilungsheft-Einleger pro Kind
- 1 UGOTCHI365 Spielepass pro Kind
- ♥ Vital4Body Übungsvideos fürs tägliche Punktesammeln in der Klasse auf [www.ugotchi.at](http://www.ugotchi.at)



# DAS SPIEL

In den nächsten vier Wochen werden die Kinder deiner Klasse mit Begeisterung Punkte für gesunde Aktivitäten sammeln und damit täglich ihre persönlichen Punktehefte füllen. Das Besondere daran ist, dass die Aktion auch am Wochenende und in der Freizeit stattfindet. **Bitte** teile die Punktehefte vor dem Spiel an die Kinder deiner Klasse aus.

Das Poster für das Klassenzimmer soll Aufmerksamkeit erzeugen und täglich auf die Aktion hinweisen.

**Bitte** hänge das Poster vor dem Spiel im Klassenzimmer auf.

Mit dem Mitteilungsheft-Einleger wollen wir die Eltern für das Thema der aktuellen Staffel des Spiels sensibilisieren. So erhoffen wir uns mehr Nachhaltigkeit für das Spiel.

**Bitte** lasse diese Einleger vor dem Spiel von allen Kindern ins Mitteilungsheft kleben.

Jede Punktesammelwoche ist nach einer Vital4Body Einheit benannt. Jede Woche gibt es aus diesen Einheiten für dich und deine Klasse ausgesuchte Übungen, die im Klassenzimmer durchgeführt werden sollen. Auch dafür bekommen die Kinder einen Punkt. Wir haben bei der Übungsauswahl speziell darauf geachtet, dass diese auch abseits von Punkten mit Klasse für deinen Unterricht interessant sind.

Die Vital4Body Übungen sind täglich als Videos auf [www.ugotchi.at](http://www.ugotchi.at) zu finden, außerdem in diesem Heft transkribiert. Deinen Kindern kannst du beim Punktesammeln in der Klasse ganz einfach helfen.

**Bitte** zeige ihnen während des Spiels das jeweilige Tagesvideo auf [www.ugotchi.at](http://www.ugotchi.at). Wenn das nicht möglich ist, kannst du ihnen den Text in diesem Heft vorlesen und die Übung selbst ganz einfach anleiten.

Am Wochenende sind die Eltern dran: Sie sollen gemeinsam mit ihren Kindern auf [www.ugotchi.at](http://www.ugotchi.at) gehen und dort die komplette Vital4Body Einheit mittern. Die Kinder kennen dann schon einige der Übungen aus dem Unterricht, der Rest wird aber auch für sie neu sein. Wenn ein Kind diese „Wochenendaktivität“ absolviert hat, bekommt es zusätzliche 4 Punkte im Punkteheft zur Gesamtpunkte-Zahl addiert.

**Bitte** trage während des Spiels nach jeder Woche von Montag bis Mittwoch die addierten Punkte der gesamten Klasse der vergangenen Woche gemeinsam mit der Anzahl der SchülerInnen auf [www.ugotchi.at](http://www.ugotchi.at) ein. Die Maximalpunkte pro Woche für ein Kind sind 70. Den erreichten Durchschnittswert erfährst du nach dem Eintragen der Punkte im Internet. Die drei Wertungskategorien sind Gold für 10 – 7 Punkte, Silber für 6,9 – 5 Punkte und Bronze für weniger Punkte.

**Bitte** mache während des Spiels mit den Wertungsklebern das jeweilige Wochenresultat auf dem Poster sichtbar und nach dem Spiel das Gesamtergebnis.

## NEUERUNG 2020

Wie du vielleicht schon auf der Rückseite dieses Heftes gelesen hast, haben wir uns eine weitere gesunde und bewegungsintensive Aktion rund um UGOTCHI einfallen lassen: UGOTCHI365.

**Bitte** teile nach dem Spiel jedem Kind einen UGOTCHI365 Spielepass aus. Weise sie darauf hin, dass sie sich mit ihren Eltern lustige und sportliche Mitmach-Videos unter [www.UGOTCHI365.at](http://www.UGOTCHI365.at) ansehen und gemeinsam Bewegung machen können. Zu Gewinnen gibt es obendrein noch etwas.



**UGOTCHI-Tipp:**  
Wenn du die Videos nicht zeigen kannst, nimm eine Uhr zur Hand.

## ÜBUNGEN 1. WOCHE

Die folgenden Tages-Übungen werden idealerweise mit der Mobilisations-Übung eingeleitet und mit der Dehnübung abgeschlossen.

### Mobilisation – Standschrittmobilisation

Stehe im engen Beidbeinstand. Halte die Körperspannung von Oberschenkel bis Rumpf, führe deine Schultern nach hinten und unten, strecke in der Brustwirbelsäule. Lege die rechte Hand auf das Brustbein, den linken Arm halte eng am Körper.

Verlagere das Körpergewicht auf das linke Bein und komme in den Einbeinstand. Hebe das rechte Bein in den 90° Winkel, Oberschenkel waagrecht zum Boden, Becken stabilisiert. Bringe den gegenüberliegenden linken Unterarm in die Waagrechte, der Daumen zeigt auswärts, die Handflächen sind nach oben geöffnet.

Führe 10 Wiederholungen pro Bein durch.

### Dehnung – Standschrittdéhnung

Stehe im engen Beidbeinstand.

Ziehe das rechte zu dehrende Spielbein mit beiden Händen zur Brust. Stabilisiere den Rumpf, zieh den Bauch nach innen und oben und versuche das Knie noch näher heranzuziehen.

Halte die Déhnung für 20 Sekunden, dann wechsele das Bein.

■ Hier findest du alle Videos auch schon vorab: [www.ugotchi.at/2020/woche1](http://www.ugotchi.at/2020/woche1)

Montag

9

November

## STANDSCHRITTE

**Von unten** – Gehe am Stand. Wechselseitige Armbewegung, ganzer Fuß rollt ab. Dauer: 20 Sekunden

**In die Mitte** – Fließender Übergang: Bringe bei jedem Schritt den gegenüberliegenden Ellbogen und das Knie in der Mitte zusammen. Dauer: 20 Sekunden

**Hoch hinaus** – Hohe Schritte am Stand. Ziehe mit dem hohen Knie den gegenüberliegenden Arm nach oben, den anderen Arm führe nach hinten, Daumen zeigt nach außen. Dauer: 20 Sekunden

Dienstag

10

November

## SEITSCHRITTE VORWÄRTS

**Aufrecht, Ferse mit Bodenkontakt** – Mache einen Seitschritt mit dem linken Bein vor das rechte Bein, die Ferse berührt den Boden und gehe dabei leicht in die Knie. Die rechte Hand schwingt bei aufrechtem Oberkörper nach vorne mit, die Handfläche zeigt nach oben und der Daumen zeigt nach außen. Stelle das Bein wieder parallel neben das andere und wechsele die Seite. Dauer: 20 Sekunden

**Gebückt, Fuß frei und Handfläche zum Knie** – Nun führe dein linkes Bein vor dich, doch der Fuß bleibt in der Luft und die rechte Hand berührt das linke Knie. Stelle das Bein wieder parallel neben das andere und wechsele die Seite. Dauer: 20 Sekunden

**Gehockt, Fuß frei und Handfläche zum Knöchel** – Führe wieder dein linkes Bein vor dich, gehe nun tiefer als vorher und berühre mit der rechten Hand deinen linken Knöchel. Stelle das Bein wieder parallel neben das andere und wechsele die Seite. Dauer: 20 Sekunden



Das ist ein Transkript der Übungsanleitung der Videos. Für den Fall, dass du die Videos nicht abspielen kannst, bekommst du so eine Alternative zu Verfügung gestellt, um die Übungen ganz einfach selbst anzuleiten.



Mittwoch  
11  
November

## SEITSCHRITTE RÜCKWÄRTS

**Aufrecht, Zehen mit Bodenkontakt** – Mache einen Schritt mit dem linken Bein hinter das rechte Bein zurück, die Zehen berühren den Boden und gehe dabei leicht in die Knie. Die linke Hand schwingt nach vorne mit und die Handfläche zeigt nach oben. Stelle das Bein wieder parallel neben das andere und wechsele die Seite. Dauer: 20 Sekunden

**Mittel, Fuß frei und Handfläche zum Knie** – Nun bleibt der Fuß des linken Beins hinter dem Körper in der Luft, die rechte Hand berührt das Knie hinter dem Körper. Stelle das Bein wieder parallel neben das andere und wechsele die Seite. Dauer: 20 Sekunden

**Tief, Fuß frei und Handfläche zum Knöchel** – Gehe nun tiefer als vorhin und berühre mit der Hand deinen Knöchel hinter dem Körper. Stelle das Bein wieder parallel neben das andere und wechsele die Seite. Dauer: 20 Sekunden

Donnerstag  
12  
November

## STANDSCHRITTE MIT IMPACT

(Übung wie Montag, nur mit einem zusätzlichen Hopser)

**Von unten mit Impact** – Gehe am Stand, wechselseitige Armbewegung, ganzer Fuß rollt ab. Jeder Schritt wird nun zu einem Hopser am Stand.. Dauer: 20 Sekunden

**In die Mitte mit Impact** – Fließender Übergang: Bringe Ellbogen und Knie in der Mitte zusammen. Mache mit jedem Schritt einen Hopser. Dauer: 20 Sekunden

**Hoch hinaus mit Impact** – Hohe Schritte am Stand, ziehe den gegenüberliegenden Arm nach oben, den anderen Arm führe nach hinten, Daumen zeigt nach außen. Mache mit jedem Schritt einen Hopser. Dauer: 20 Sekunden

Freitag  
13  
November

## SEITSCHRITTE VORWÄRTS MIT IMPACT

(Übung wie Dienstag, nur mit zusätzlichem Hopser)

**Aufrecht, Ferse mit Bodenkontakt und Hopser** – Mache einen Seitschritt mit dem linken Bein vor das rechte Bein, die Ferse berührt den Boden und gehe dabei leicht in die Knie. Die rechte Hand schwingt bei aufrechtem Oberkörper nach vorne mit, die Handfläche zeigt nach oben und der Daumen zeigt nach außen. Stelle das Bein wieder parallel neben das andere und wechsele die Seite. Mache mit jedem Schritt einen Hopser. Dauer: 20 Sekunden

**Gebückt, Fuß frei und Handfläche zum Knie und Hopser** – Nun führe dein linkes Bein vor dich, doch der Fuß bleibt in der Luft und die rechte Hand berührt das linke Knie. Stelle das Bein wieder parallel neben das andere und wechsele die Seite. Mache mit jedem Schritt einen Hopser Dauer: 20 Sekunden

**Gehockt, Fuß frei und Handfläche zum Knöchel und Hopser** – Führe wieder dein linkes Bein vor dich, gehe nun tiefer als vorhin und berühre mit der rechten Hand deinen linken Knöchel. Stelle das Bein wieder parallel neben das andere und wechsele die Seite. Mache mit jedem Schritt einen Hopser. Dauer: 20 Sekunden

Samstag  
Sonntag  
14/15  
November

## VITAL4BODY EINHEIT MIT DER FAMILIE

Wenn die Kinder mit ihren Eltern das Video ansehen und umsetzen, erhalten sie vier Punkte.

**UGOTCHI-Tipp:**

Wenn du die Videos nicht zeigen kannst, nimm eine Uhr zur Hand.

**ÜBUNGEN 2.WOCHE**

Die folgenden Tages-Übungen werden idealerweise mit einer oder zwei der Mobilisations-Übungen eingeleitet und mit einer oder zwei der Dehn-Übungen abgeschlossen. Du kannst wählen.

**Mobilisationsoption 1 - Mobiknie**

Stelle dich auf ein Bein und bring beim freien Bein den Oberschenkel in eine waagrechte Position. Schwinde abwechselnd den Unterschenkel vor und zurück – achte dabei darauf, dass du einen ruhigen, sicheren Stand hast. Wechsle nach 10 Wiederholungen die Seite.

Stelle dich auf ein Bein und bring beim freien Bein den Oberschenkel in eine waagrechte Position. Drehe die Zehenspitzen nach links und rechts – somit entsteht eine Rotation des Unterschenkels. Wechsle nach 10 Wiederholungen die Seite.

Versuche beide Übungen nun auch mit einem abgewinkelten Standbein auszuführen, also etwas in den Knien. Du wirst merken, dass dadurch auch deine Muskulatur etwas mehr gefordert wird.

**Mobilisationsoption 2 - Mobifuß**

Stelle dich auf ein Bein und bringe das freie Bein gestreckt etwas nach vorne, sodass dein Sprunggelenk frei beweglich ist. Strecke und beuge nun abwechselnd im Sprunggelenk und winke so ganz langsam mit dem Fuß auf und ab. Wechsle nach 10 Wiederholungen die Seite.

Stelle dich auf ein Bein und bringe das freie Bein gestreckt etwas nach vorne, sodass dein Sprunggelenk frei beweglich ist. Drehe nun im Sprunggelenk nach innen und außen und winke so ganz langsam von links nach rechts wie ein Scheibenwischer. Wechsle nach 10 Wiederholungen die Seite.

Versuche beide Übungen nun auch mit einem abgewinkelten Standbein auszuführen, also etwas in den Knien. Du wirst merken, dass dadurch auch deine Muskulatur etwas mehr gefordert wird.

**Dehnoption 1 - Oberschenkel-Stretch**

Stelle dich in einen gesicherten Stand hinter deinem Sessel auf. Winkle ein Kniegelenk so ab, dass du den Fuß mit der Hand dieser Seite erreichen kannst und bringe die Ferse langsam in Richtung Gesäß. Halte die Spannung für 20 Sekunden und wechsle dann die Seite. Im Anschluss mache das gleich noch einmal.

**Dehnoption 2 - Unterschenkel-Stretch**

Stelle dich hinter deinem Sessel so auf, dass du dich mit beiden Händen auf der Lehne abstützen kannst. Steige mit einem Fuß zurück, beuge das Kniegelenk des vorderen Beines und bleibe mit den Fersen am Boden. Halte die Spannung für 20 Sekunden und wechsle dann die Seite. Im Anschluss mache das gleich noch einmal.

Als Variation kannst du auch das Knie des hinteren Beines beugen – du spürst den Muskelzug in einem etwas anderen Bereich.

■ Hier findest du alle Videos auch schon vorab: [www.ugotchi.at/2020/woche2](http://www.ugotchi.at/2020/woche2)

**KOMM NICHT VOM FLECK**

Beginne langsam am Stand zu Laufen – steigere dann langsam dein Tempo. Nimm deine Arme wechselgleich mit und versuche immer schneller zu werden.

Du wirst merken, dass deine Schritte mit zunehmendem Tempo immer kürzer werden und du deine Beine nicht mehr so hoch hebst. Mach nach dem Erreichen der „Höchstgeschwindigkeit“ eine Pause und führe diese Übung insgesamt drei Mal aus.

10 Sekunden Lauf (Je 5 Sekunden steigern und Höchstgeschwindigkeit), 20 Sekunden Pause; 3 Serien

Dienstag  
17  
November

## SPRINT

Auf Kommando beginnst du einen kurzen Sprint am Stand und zwar so schnell du kannst. Die Sekunden werden laut von mir mitgezählt. Dann machst du Pause und wiederholst das Ganze noch drei Mal auf mein Kommando.

6 Sekunden Lauf, 24 Sekunden Pause; 4 Serien

Mittwoch  
18  
November

## STOP AND GO

Laufe langsam am Stand im Kniehebelauf (Knie werden etwas angehoben, der gegenüberliegende Arm schwingt locker mit). Auf das Kommando „Stop!“ bleibst du in der jeweiligen Position in der du dich gerade befindest wie erstarrt stehen – achte dabei auf eine angespannte Muskulatur. Danach sage ich wieder „Go!“, du läufst wieder im Kniehebelauf weiter und wartest auf das nächste „Stop!“.

Dauer ungefähr 2 Minuten

Donnerstag  
19  
November

## FANTASIELAUF

(gerne an eigene Schulumgebung anpassen; Dauer: ungefähr 3 Minuten)

Wir starten unseren Lauf in einem gemütlichen und langsamen Tempo.

Nach kurzer Zeit kommen wir bei einem Haus mit einem bellenden Hund vorbei, wir laufen schnell vorbei und legen einen kurzen Zwischensprint ein.

Dann kommt ein Hügel und wir laufen den Anstieg hinauf, unsere Schritte werden langsamer und es wird anstrengender.

Oben angekommen laufen wir auf der anderen Seite wieder hinunter, unsere Schritte werden schneller und wir erhöhen wieder das Tempo.

Dann liegt plötzlich ein Baumstamm im Weg, wir springen mit einem Satz darüber.

Danach wird es wieder flacher und unser Tempo wieder langsamer und wir laufen ruhig weiter.

Bevor wir wieder zurück in das Klassenzimmer kommen, müssen wir nur noch über einen kleinen Bach springen.

Jetzt können wir schon wieder unsere Schule sehen und laufen langsam und gemütlich die letzten Meter bis zur Tür.

Freitag  
20  
November

## INTERVALL

Achte darauf, dass du genug Platz um dich hast und laufe dann ganz locker am Stand.

Auf Kommando beginnst du für 10 Sekunden schnell am Stand zu laufen. Laufe so schnell, wie du es 10 Sekunden wirklich durchhalten kannst. Die Sekunden werden laut von mir mitgezählt.

Laufe nach diesem Zwischensprint wieder für 20 Sekunden entspannt weiter am Stand und warte auf mein nächstes Kommando.

10 Sekunden schnell und 20 Sekunden ganz locker am Stand laufen; 3 Serien

Sa / So  
21/22  
November

## VITAL4BODY EINHEIT MIT DER FAMILIE

Wenn die Kinder mit ihren Eltern das Video ansehen und umsetzen, erhalten sie vier Punkte.

# JUMPING KID



**UGOTCHI-Tipp:**  
Wenn du die Videos nicht zeigen kannst, nimm eine Uhr zur Hand.

## ÜBUNGEN 3. WOCH

Die folgenden Tages-Übungen werden idealerweise mit einer oder zwei der Mobilisations-Übungen eingeleitet und mit einer oder zwei der Dehnübungen abgeschlossen. Du kannst wählen.

### Mobilisationsoption 1 – Hüftmobilisation im breiten Stand – Sumo.Mobilix

Stehe im geöffneten Beidbeinstand, Zehen zeigen nach außen. Falte deine Hände und lege sie an die Brust.

Beuge die Knie mit geradem Rücken, Knie zeigen dabei nach außen. Hände bleiben an der Brust und komm wieder hoch. 10 Wiederholungen

### Mobilisationsoption 2 – Hüftmobilisation im engen Stand – Ski.Mobilix

Stehe im Beidbeinstand, Beine sind hüftgelenksbreit geöffnet. Lege deine Handkanten an deine Hüftknochen, Handflächen zeigen nach oben, Daumen zeigt nach außen. Föhre die Schultern zurück, streck die Brust raus.

Beuge die Knie aus der Hüfte heraus mit geradem Rücken. Hände bleiben an den Hüftknochen. 10 Wiederholungen

### Dehnoption 1 – Ausfallschrittdehnung

Mache einen Ausfallschritt nach vorne und bringe das Knie zu Boden. Strecke beide Arme nach oben, schiebe das Becken nach vorne und achte auf einen stabilen Rumpf. Halte die Dehnung für 20 Sekunden, dann wechle das Bein. Im Anschluss mache das gleich noch einmal.

### Dehnoption 2 – Ausfallschrittdehnung seitwärts

Mache einen Ausfallschritt zur Seite. Drehe den Oberkörper mit zur Seite und stütze deine Hände am Knie des zu dehnenden Beins ab. Halte die Dehnung für 20 Sekunden, dann wechle das Bein. Im Anschluss mache das gleich noch einmal.

■ Hier findest du alle Videos auch schon vorab: [www.ugotchi.at/2020/woche3](http://www.ugotchi.at/2020/woche3)

Montag  
23  
November

## AUSFALLSCHRITT VORWÄRTS

Stehe im engen Beidbeinstand. Halte die Körperspannung dieses Beines von Oberschenkel bis Rumpf, bringe deine Schultern nach hinten und unten, stolze Brust. Arme liegen eng am Körper.

Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Achte darauf, dass dein Knie dieses Beines nicht über die Zehen ragt. Bring das andere Knie knapp über den Boden und den Arm dieser Seite mit gebeugten Ellbogen nach vorne, die Finger zeigen nach oben. Andere Hand ist gestreckt nach hinten ausgerichtet. Komm hoch in die Ausgangsposition und wechle das Bein.

20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause; 2 Serien

Dienstag  
24  
November

## AUSFALLSCHRITT WECHSELSPRÜNGE

Stehe im engen Beidbeinstand. Halte die Körperspannung von Oberschenkel bis Rumpf, bringe deine Schultern nach hinten und unten, stolze Brust. Arme liegen eng am Körper.

Mache wie bei der gestrigen Übung einen Ausfallschritt vorwärts. Springe aus der tiefen Position jedoch hoch, schwing die Arme mit und komme wieder in die Ausgangsposition. Wechle dabei nach jedem Sprung die Beinposition.

20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause; 2 Serien

Mittwoch  
25  
November

## AUSFALLSCHRITT SEITWÄRTS

Stehe im geöffneten Beidbeinstand, Knie sind leicht gebeugt, Zehen zeigen nach außen. Beuge die Ellbogen, Daumen zeigen nach oben.

Mache einen Ausfallschritt zur Seite mit geradem Rücken. Achte darauf, dass dein Knie nicht über die Zehen ragt. Nimm beide Arme mit gebeugtem Ellbogen mit, Unterarme halte parallel zum Boden. Komm zurück in die Ausgangsposition und mache einen Ausfallschritt zur anderen Seite.  
20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause; 2 Serien

Donnerstag  
26  
November

## HAMPELMANN

Stehe im engen Beidbeinstand. Halte die Körperspannung von Oberschenkel bis Rumpf, bringe deine Schultern nach hinten und unten, stolze Brust. Arme liegen eng am Körper.

Mache einen Hampelmann. Springe in den geöffneten Beidbeinstand, führe die Arme nach oben und klatsche mit den Händen über deinem Kopf zusammen. Schließe die Beine und führe deine Arme in ein tiefes V.

20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause; 2 Serien

Freitag  
27  
November

## SUMO.STRECKSPRUNG

Stehe im breiten Beidbeinstand. Halte die Körperspannung von Oberschenkel bis Rumpf, bringe deine Schultern nach hinten und unten, stolze Brust. Arme liegen eng am Körper.

Beuge die Knie im breiten Stand, sodass die Zehen nach außen zeigen. Berühre mit den Fingern den Boden, Rücken bleibt dabei gerade. Springe aus der breiten Hockposition mit geöffneten Armen in V-Position in die Luft und komme wieder mit breiten Beidbeinstand am Boden auf.

20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause; 2 Serien

Samstag  
Sonntag  
28/29  
November

## VITAL4BODY EINHEIT MIT DER FAMILIE

Wenn die Kinder mit ihren Eltern das Video ansehen und umsetzen, erhalten sie vier Punkte.





## ÜBUNGEN 4. WOCHE

Die folgenden Tages-Übungen werden idealerweise mit einer oder zwei der Mobilisations-Übungen eingeleitet und mit einer oder zwei der Dehnübungen abgeschlossen. Du kannst wählen.

### Mobilisationsoption 1 – Baum im Wind

Stelle dich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Deine Finger berühren deine Schultern.

Drehe nun mit festem Stand deinen Oberkörper abwechselnd nach links und nach rechts, wobei dein Blick immer gerade nach vorne gerichtet bleibt. Suche dir dafür einen Punkt auf den du die ganze Zeit schaust.

Führe die Mobilisation ungefähr eine Minute aus.

Variation: Stelle dich mit nach vorn geneigtem Oberkörper hin, dein Blick ist nach unten gerichtet.

Führe nun die Übung in dieser Position aus.

### Mobilisationsoption 2 – Korkenzieher

Stelle dich hüftbreit hin und strecke deine Arme zur Seite bis in die Waagerechte.

Beide Handflächen zeigen nach oben – drehe deine Arme jetzt so, dass die Handflächen nach unten bzw. nach hinten zeigen. Gehe zurück in die Ausgangsposition und wiederhole dies einige Male.

Führe die Mobilisation ungefähr eine Minute aus.

Variation: Drehe nun deine Arme gegengleich mehrmals so, dass am Ende der Bewegung eine Handfläche nach oben, die andere nach unten zeigt.

### Dehnoption 1 – Hinter dir ein Apfelbaum

Stelle dich im hüftbreiten Stand hin, führe einen Arm schräg nach hinten oben und folge dieser

Bewegung mit deinem Körper. Halte diese Position für mehrere Sekunden. Achte auf eine ruhige und regelmäßige Atmung.

Führe die Dehnung ungefähr eine Minute aus.

### Dehnoption 2 – Die Windmühle

Stelle dich mit leicht gegrätschten Beinen hin und strecke beide Arme bis in die Waagerechte zur Seite.

Beuge und drehe nun im Hüftgelenk und führe einen gestreckten Arm zum gegengleichen Fuß. Dein anderer Arm zeigt dabei gestreckt nach oben.

Halte diese Position für einige Sekunden und wechsele dann die Seite.

Führe die Dehnung ungefähr eine Minute aus.

■ Hier findest du alle Videos auch schon vorab: [www.ugotchf.at/2020/woche4](http://www.ugotchf.at/2020/woche4)

Montag  
30  
November

## ELLBOGEN ZU KNIE

Stelle dich hüftbreit hin und verschränke die Hände hinter dem Kopf. Verdrehe deinen Oberkörper und führe nun den Ellbogen in die Richtung des gegenüberliegenden Knies, welches du gleichzeitig bis zur Waagerechten anhebst.

Führe 10 Wiederholungen aus und dann 10 mit dem anderen Ellbogen und Knie.

Variation: Strecke nach der Berührung von Ellbogen und Knie den gerade eingesetzten Arm und das Bein schräg diagonal aus einander und mache dich groß. Führe mit beiden Diagonalen jeweils 10

Wiederholungen aus.

Dienstag  
1  
Dezember

## ICH HELFE GERN IM GARTEN

### Unkraut jäten:

Stelle dich hüftbreit hin, beuge dich leicht nach vorne und gehe dabei in die Knie – die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Führe nun wechselseitig deine Arme dynamisch zum Boden und wieder zurück. Versuche, dass der Ellbogen in der Endposition sehr hoch geführt wird.

Jede Hand soll die Bewegung 10 Mal ausführen.

#### Rasenmäher starten:

Stütze dich mit der linken Hand auf dem linken Knie ab und führe die rechte Hand schnell vom Boden in die Höhe. Beim Hochziehen strecke auch die Kniegelenke aus. Jede Hand soll die Bewegung 10 Mal ausführen.

Variation bei genügend Platz im Klassenraum und zwischen den Kindern:  
Beim Hochziehen des Ellbogens aus der Hocke springe leicht in die Höhe. Jede Hand soll die Bewegung 10 Mal ausführen.

Mittwoch  
2  
Dezember

### SCHMETTERLINGSSTART

Stelle dich hüftbreit hin und hebe deine Arme neben dem Körper so, dass deine Ellbogen gebeugt sind und deine Fäuste nach oben zeigen. Gehe in die Kniebeuge und führe dabei deine Oberarme in einer fließenden Bewegung zusammen. Führe diese Bewegung 10 Mal durch.

Variation 1: Stelle beim Hochgehen abwechselnd einmal das rechte und dann das linke Bein zur Seite. Führe diese Bewegung 10 Mal pro Seite durch.

Variation 2: Strecke beim Hochgehen abwechselnd einmal das rechte und das linke Bein zur Seite und halte es dabei in der Luft. Führe diese Bewegung 10 Mal pro Seite durch.

Donnerstag  
3  
Dezember

### DIE HECKENSCHERE

Stelle dich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Kreuze nun deine nach vorne ausgestreckten Arme so, dass einmal die linke und dann die rechte Hand oben ist. Die Schultern bleiben tief und ziehen hinten zusammen. Kreuze deine Arme 40 Mal.

Variation: Führe nun gleichzeitig zum Kreuzen der Arme eine langsame Rotation mit dem Oberkörper aus – drehe dich einmal nach links und dann nach rechts. Achte auf einen geraden Rücken. Kreuze deine Arme 40 Mal.

Freitag  
4  
Dezember

### GANZ NACH OBEN

Stelle dich hüftbreit hin und führe deine locker geballten Fäuste abwechselnd hoch und wieder tief. Führe diese Bewegung 20 Mal durch.

Variation:

Bei der Streckung des Arms stelle das gleichseitige Bein zur Seite, sodass du in eine seitliche, aber gestreckte Lage kommst. Führe diese Bewegung 10 Mal pro Seite durch.

Samstag  
Sonntag  
5/6  
Dezember

### VITAL4BODY EINHEIT MIT DER FAMILIE

Wenn die Kinder mit ihren Eltern das Video ansehen und umsetzen, erhalten sie vier Punkte.

# UGOTCHI365

WEBAPP FÜR DIE GANZE FAMILIE ZU HAUSE

NEUES  
GANZJÄHRIGES  
ANGEBOT FÜR  
ZU HAUSE.



UGOTCHI365 ist eine neue Familieninitiative rund um UGOTCHI, die das 4-wöchige „Punkten mit Klasse“ zu einer Ganzjahresaktion ausbaut. Damit wird UGOTCHI zu den Eltern und Kindern nach Hause gebracht. Die Kinder werden dabei gemeinsam mit ihren Eltern zu mehr gesundheitsfördernden Aktivitäten über einen längeren Zeitraum motiviert und die positiven Effekte werden noch nachhaltiger.

Auf [www.ugotchi365.at](http://www.ugotchi365.at) gibt es ein Punktesammelspiel für Kinder und ihre Eltern und zusätzlich noch ein Elterninformationsportal (zu finden links oben im Menü; vielleicht ist auch etwas Spannendes für dich dabei).

Täglich gibt es dort neue von der SPORTUNION produzierte spaßbetonte Mitmach-Videos zu sehen. Darin führt eine erwachsene Person gemeinsam mit einem Kind unterschiedliche Übungen durch und animiert die Kinder und deren Eltern zu Hause zum Mitmachen als Team. Die Übungen werden mit kindgerechten Informationen ergänzt und am Ende des Videos ist eine kleine Frage zu beantworten. Für das Mitmachen bei den Videos und für die richtige Beantwortung erhält das Team jeweils einen Punkt und mit jedem Punkt steigen auch die Gewinnchancen.

Parallel dazu enthält das Elternportal Informationen zu nachhaltig gesunder Erziehung.

Schau auch du gerne auf die Website und hole dir neue Ideen für deinen Unterricht.

Vergiss bitte nicht die UGOTCHI365 Spielepässe nach dem Spiel ab 7. Dezember auszuteilen!

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



Inhalt und Text:

SPORTUNION - [www.sportunion.at](http://www.sportunion.at)

Schulverein SIMPLY STRONG - [www.simplystrong.at](http://www.simplystrong.at)

Punkten mit Klasse - [www.ugotchi.at](http://www.ugotchi.at)

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