

PUNKTEN MIT KLASSE 2021

ES GEHT RUND!

16. STAFFEL



LEHRERINNEN-INFORMATION

UGOTCHI
WWW.UGOTCHI.AT • KINDER GESUND BEWEGEN

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung.

 **Bundesministerium**
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

Bundes-Sport GmbH 



In Partnerschaft mit



Spielerisch viel erreichen

Wir haben heuer mit dem Schulverein **SIMPLY STRONG** in Partnerschaft mit **UNIQA** und dem **Österreichischen Fußball-Bund** eine spannende Staffel zusammengestellt: UGOTCHI bringt neben dem klassischen Punktesammeln in der Schule und vor allem in der Freizeit (ball)spielerische Übungen ins Klassen- und Wohnzimmer, mit denen die Kinder lockerer und leichter lernen können.

Spielsport als Chance auch für die Mädchen

Die Übungen um die Maskottchen **UGOTCHI** und **Ostar-Richi** (ÖFB) helfen dabei, Konzentration und Entspannung für den Unterricht herzustellen und erfolgreiches Lernen zu ermöglichen. Noch dazu sind die Klassenübungen eine wertvolle Ergänzung zum Sportunterricht, wo sie alle, speziell die spiel- und sportspezifischen Übungen von Donnerstag und Freitag, weitergeführt werden können.

Bei allen Übungen gilt: Mädchen und Burschen sind auch beim (Fußball-)Spiel gleichrangig, gleich wichtig und gleich viel wert. Ein Ziel der Staffel ist es nämlich, vor allem auch **Mädchen für das freudvolle Ballspielen zu begeistern**.

Die Unterrichtsmaterialien umfassen:

- 1 LehrerInnen-Information** mit den SIMPLY STRONG Übungen
- 1 Poster** für das Klassenzimmer
- 1 Blatt UGOTCHI Wertungskleber** für das Poster
- 1 Punkteheft** pro Kind und 1x pro LehrerIn
- 1 UGOTCHI & Ostar-Richi Fanpost *** pro Kind + und 1x pro LehrerIn
- 1 Mitteilungsheft-Einleger** pro Kind
- 1 UGOTCHI365 Spielepass pro Kind**

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.

Ablauf der Wochen und die Programme von SIMPLY STRONG

Am Montag fördert eine „Vital4Brain“-Übung die Konzentrationsfähigkeit durch koordinative Beanspruchung. Am Dienstag aktiviert eine „Vital4Body“-Übung, liefert Energie und macht müde Kinder munter. Am Mittwoch wird mit einer achtsamen „Vital4Heart“-Übung die Entspannungsfähigkeit verbessert. Am Donnerstag und Freitag geht es dann (fuß)ballspezifisch zur Sache.



*UGOTCHI & Ostar-Richi Fanpost:

Mit dieser Aktion wollen wir den Zusammenhalt in der Klasse steigern und das ÖFB-Team motivieren. Jedes Kind erhält eine Vorlage zum Ausschneiden und kann(!) diese verwenden für ein gemeinsames Klassen-Bild zum Thema

„Unterstützung für das ÖFB-Team“

Dieses gemeinsame Klassen-Bild kannst du uns als Foto mit Angabe der Klasse und Schule (für Verlosung, wird nicht veröffentlicht) bis 30. Mai 2021 per Mail an fanpost@ugotchi.at schicken. Achte darauf, dass das gesamte Bild scharf auf dem Foto zu erkennen ist.

Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Da die Bilder zu Marketing-Zwecken von ÖFB und SPORTUNION für Newsletter-Aussendungen, Bänderwerbung bei Spielen usw. genutzt werden, dürfen keine vollständigen Namen, Fotos der Kinder usw. enthalten sein, ansonsten können wir es nicht verwenden und es kann auch nicht für das Gewinnspiel herangezogen werden:

Unter allen eingeschickten Klassen-Bildern wird pro Bundesland eine Klasse ausgewählt, in der alle Kinder Ostar-Richi Geschenk-Pakete erhalten. Mit besonders viel Glück, bringt es Ostar-Richi sogar selbst vorbei!



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.

Jeden Wochentag gibt es für dich und deine Klasse ausgesuchte Übungen von SIMPLY STRONG, die im Klassenzimmer (oder draußen) durchgeführt werden sollen. Wenn du Bedenken wegen dieser Übungen aufgrund von Corona hast, kannst du sie auch weglassen.

Diese Übungen sind täglich als Videos auf www.ugotchi.at zu finden, außerdem in diesem Heft transkribiert.

Bitte zeige ihnen während des Spiels das jeweilige Tagesvideo auf 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 gehen und dort die (fuß)ballspezifische Wochenend-Übung mitmachen. **Wenn ein Kind diese „Wochenendaktivität“ absolviert hat, bekommt es je nach Woche 3, 4 oder 5 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 auf www.ugotchi.at ein. Die Maximalpunkte pro Woche für ein Kind sind 70. Den erreichten Durchschnittswert der Klasse erfährst du nach dem Eintragen der Punkte im Internet. Die Klasse erhält Gold für 10 – 8 Punkte, Silber für 7,9 – 6 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.

UGOTCHI365 – UGOTCHI für zu Hause
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 ansehen und gemeinsam Bewegung machen können. Zu gewinnen gibt es obendrein noch etwas.

17.5. BIS 23.5.

WOCHE 1

GOALIE

UGOTCHI PRÄSENTIERT
DIE ÜBUNGEN DER WOCHE.

■ Hier findest du alle Videos auch schon vorab:
www.ugotchi.at/2021/woche1



17.5.
MONTAG

FUSSBALL-FLAGGENSIGNAL

Setze dich aufrecht auf deinen Sessel. Unser Fußball-Flaggensignal besteht aus drei Positionen. Für die erste Position strecke beide Arme nach oben. In der zweiten Position kommen die gestreckten Arme nach vorne. Für die dritte Position beuge deine Ellbogen und führe deine Handflächen zur Brust, wobei die Ellbogen nach unten zeigen.

Führe die Positionen nacheinander im Sitzen aus.

Variation 1: Stelle dich auf ein Bein und führe das Fußball-Flaggensignal aus, ohne dabei umzufallen. Das gleiche noch einmal auf dem anderen Bein.

Variation 2: Jetzt in voller Bewegung. Zu jedem Positionswechsel der Arme kommt ein Positionswechsel des gesamten Körpers hinzu. Beginne im Sitzen. Wenn du die Arme nach oben führst, stehst du auf. Wenn du deine Arme in die zweite Position führst, setze dich auf deinen Sessel. Kommen die Arme in die dritte Position, hebe beide Beine kurz vom Boden ab. Führe mehrere solche Durchgänge direkt hintereinander durch!

Variation 3: Du probierst das Kunststück nun phasenversetzt. Eine Hand ist der anderen immer einen Schritt voraus. Versuche es zuerst im Sitzen, dann kannst du dich bis zur 2. Variation steigern.



18.5.
DIENSTAG

GOALIE-ÜBUNGEN

Bei unseren heutigen Übungen imitierst du typische Bewegungen von Goalies.

Übung 1: Bei der ersten Übung ziehst du deine unsichtbaren Fußballstutzen an. Rutsche auf deinem Sessel nach vorne. Beuge dich nach unten und greife zu deinem Knöchel. Nun gehe entlang deines Beines nach oben, bis du wieder aufrecht sitzt und ziehe deine Ellbogen nach oben. Wiederhole diese Übung 5 Mal pro Seite.

Übung 2: Du bist fertig angezogen und stehst bereit im Tor. Stell dir vor, dass ein Ball zwischen deinen Beinen liegt und du willst ihn aufheben. Beuge deine Beine, bringe das Gesäß tief und greife mit beiden Händen zum Boden. Stehe anschließend wieder auf mit den Händen vor deiner Brust. Wiederhole diese Übung 10 Mal.

Übung 3: Bei dieser Übung wird der Ball nicht nur aufgehoben wie vorher, sondern anschließend in die Höhe geworfen. Die Bewegung der 2. Übung wird nun mit mehr Schwung ausgeführt und du springst mit gestreckten Armen nach oben, als ob du deinen Ball möglichst hochwerfen möchtest. Wiederhole diese Übung 5 Mal.



19.5.
MITTWOCH

LOCKER DEN BALL IM BLICK

Vorübungen: Die Übung beginnt im aufrechten Sitz. Lockere zuerst deine Schultern und kreise sie langsam und entspannt vor und zurück. Dann lockere deinen Kiefer und mache kleine Kreise mit dem Unterkiefer.

Alles im Blick: Nun strecke deine Arme gerade nach vor, greife mit den Fingern ineinander und strecke beide Daumen nach oben. Zeichne mit den Daumen einen liegenden Achter und folge diesem mit deinen Augen, dein Kopf bleibt dabei gerade. Mache die Übung langsam, mit jedem Einatmen beginne einen neuen Achter.

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



Pass in die Breite: Stelle dich aufrecht hin und strecke deine Arme nach vor, beide Hände bilden eine Faust und die Daumen zeigen nach oben. Bringe jetzt einen Daumen nahe vor dein Gesicht, führe den Daumen des gestreckten Armes nach links und rechts. Halte dabei beide Daumen im Blick. Führe pro Gerade einen ruhigen Atemzug aus.

Pass in die Tiefe: Strecke nun wieder beide Arme nach vorne aus, die Daumen zeigen nach oben. Es werden nun beide Daumen abwechselnd nach vorne und hinten bewegt. Der Kopf bleibt dabei gerade, die Augen versuchen beiden Daumen zu folgen. Atme ruhig und gleichmäßig.

Goalie: Komme in den Stand, stehe aufrecht, aber locker, wie ein Goalie. Jetzt wiederhole alle vorherigen Übungen im Stehen, so hast du im Tor alles im Blick!



20.5.
DONNERSTAG

WERFEN UND FANGEN AUFGEBAUT

Setze dich auf deinen Sessel und forme mit deinen Händen eine Mulde. Nimm nun eine Papierkugel (oder einen Tennisball) in die Hände und wirf diese leicht nach oben, sodass du sie wieder ohne Probleme in deiner hohlen Hand fangen kannst. Versuche es mehrmals, bis es dir gut gelingt.

Variation 1: Wirf und fange mit der geübten Hand. Versuche es mehrmals, bis es dir gut gelingt. Nun führe die Würfe mit der nicht so geübten Hand aus.

Variation 2: Wirf nun die Kugel zuerst von der geübten in die ungeübte Hand und dann wieder zurück. Die Kugel soll immer kurz in der Luft sein.

Variation 3: Führe deine Kugel unter dem Knie durch, wirf diese hoch und fange die Kugel mit der anderen Hand. Übe mit beiden Händen und unter beiden Knien durch.

Variation 4: Wirf deine Kugel von der einen in die andere Hand und versuche während der Flugphase so oft wie möglich in deine Hände zu klatschen. Beginne mit einem Klatschen und steigere dich dann.

Variation 5: Stehe auf und führe alle Übungen im Einbeinstand durch.



21.5.
FREITAG

WERFEN UND FANGEN ZU ZWEIT

Setzt euch zu zweit gegenüber und formt mit euren Händen eine Mulde. Nun werft euch eine Papierkugel (oder einen Tennisball) zu und fangt diese mit eurer hohlen Hand.

Variation 1: Werft die Kugel nur mit einer Hand, aber fangt diese nach wie vor mit beiden Händen. Beginnt mit eurer geübten Hand zu werfen und wechselt dann zu eurer ungeübteren.

Variation 2: Nun wird die Kugel nur mit einer Hand sowohl gefangen als auch geworfen. Beginnt wieder mit eurer geübten Hand und wechselt dann zu eurer ungeübteren.

Variation 3: Probiert nun einen Überkopfwurf. Die Kugel wird oberhalb des Kopfes abgeworfen und vom Gegenüber mit der hohlen Hand vor dem Körper gefangen.

Variation 4: Führe zum Schluss alle vorherigen Übungen im Stehen durch. Wer sich hier noch steigern möchte, kann die Übungen auch im Einbeinstand probieren.



22.5. - 23.5.
WOCHENENDE

WOCHENENDAKTIVITÄT: FUSSBALL SPIELEN MIT JASMIN

SIMPLY STRONG Fußball-Einheit für die ganze Familie

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

24.5. BIS 30.5.

WOCHE 2

MITTELFELD JASMIN PRÄSENTIERT DIE ÜBUNGEN DER WOCHE

■ Hier findest du alle Videos auch schon vorab: www.ugotchi.at/2021/woche2



24.5.
MONTAG

STANDBEIN-SPIELBEIN (SCHULFREI - ÜBUNG ZU HAUSE)*

Das Standbein steht fest am Boden, das Spielbein pendelt locker neben deinem Körper vor und zurück. Die Arme schwingen anfangs gegengleich mit (linker Arm und rechtes Bein sind gleichzeitig vorne). Nach einigen Wiederholungen stoppe die Bewegung und wechsele nun zu einem gleichseitigen Rhythmus mit den Armen (linker Arm und linkes Bein sind gleichzeitig vorne). Nun wechseln Stand- und Spielbein.

Variation 1: Zur Pendelbewegung des Beines kommt noch eine Hehebewegung dazu. Pendle dein Bein wie vorher zurück, wenn du aber nach vorne pendelst, hebe dein Knie auch hoch. Führe die Übung mit beiden Beinen durch.

Variation 2: Anstatt einer Pendelbewegung zeichne nun einen liegenden Achter mit deinem Spielbein neben deinem Körper. Deine Arme halte anfangs bei deinem Brustkorb. Später versuche deine Arme zuerst gleichseitig mitzuschwingen, dann gegengleich.



25.5.
DIENSTAG

STARKE BEINE, STRAMME WADELN

Stehe aufrecht und mache einen großen Schritt nach vorne. Beuge deine Knie und ziehe das hintere Knie Richtung Boden. Steige wieder zurück und wiederhole diese Übung 5 Mal pro Seite.

Variation: Steige nun einen großen Schritt nach hinten. Ziehe wieder mit deinem hinteren Knie Richtung Boden und steige anschließend wieder zurück. Wiederhole diese Übung 5 Mal pro Seite.



26.5.
MITTWOCH

SPIELERISCHES QIGONG

Vorübung: Du stehst im sicheren, schulterbreiten Stand. Richte deine Wirbelsäule auf, blicke gerade nach vorne, die Füße sind gut geerdet, die Knie leicht gebeugt, die Arme locker. So stehst du fest wie ein Baum und gleichzeitig entspannt. Lege deine Hände auf den Bauch und atme für ein paar Atemzüge ruhig ein und aus.

Energie sammeln: Nun hebe die Arme locker vor dem Körper bis zur Schulterhöhe an und senke sie wieder ab. Atme ein, wenn du die Arme hebst und aus, wenn du die Arme senkst.

Kraft wecken: Halte die Arme angewinkelt neben den Hüften. Mache mit deinen Händen eine lockere Faust. Jetzt führe abwechselnd einen Arm gestreckt auf Schulterhöhe nach vorne und drehe dabei die Faust in der Bewegung etwas nach innen. Atme mit der Bewegung mit: Faust nach vor ausatmen, Faust zurück einatmen.

Bereit zum Einwurf: Mache nun einen leichten Ausfallschritt nach vorne und führe mit deinen Händen eine ruhige und fließende Bewegung durch, so als würdest du einen Ball vor dir aufheben und über deinen Kopf, bereit zum Einwurf, halten. Dann senke wieder deine Arme und hebe erneut den Ball auf.

Spiele mit der Bewegung und deinem „gedanklichen Ball“ und bewege dich sanft und achtsam.

* SCHULFREI - ÜBUNG ZU HAUSE

Die Kinder führen die Übung zu Hause aus und können sich dafür auch einen Punkt eintragen. Der Vollständigkeit halber wird sie trotzdem angeführt.



27.5.
DONNERSTAG

DER BALL ROLLT

Setz dich auf deinen Sessel und rutsch ganz weit nach vorne. Nun lasse eine Papierkugel (einen Tennisball) zwischen deinen Füßen mit Bodenkontakt pendeln. Pass von deinem rechten zu deinem linken Fuß, stopp den Ball ab und spiel hin und her.

Variation 1: Probiere nun die oben beschriebene Übung ohne Boden- und Sesselkontakt durchzuführen. Spanne deine Bauchmuskeln an, stütze dich auf der Sesselkante ab und passe hin und her.

Variation 2: Wenn dir das einfache Pendeln zu einfach ist, kannst du nun einen Übersteiger im Sitzen versuchen. Stoppe den Ball mit deinem Fuß ab, übersteige diesen und passe anschließend wieder zurück.

Variation 3: Nun probiere zuerst das Pendeln und dann das Übersteigen im Stehen.



28.5.
FREITAG

DER BALL ROLLT ZWISCHEN UNS

Setzt euch zu zweit gegenüber auf einem Sessel auf. Nun passt euch eine Papierkugel (einen Tennisball) genau zu, stoppt diese und passt wieder zurück. Versucht, euch so oft wie möglich fehlerfrei zuzupassen.

Variation 1: Passt und stoppt den Ball ausschließlich mit eurem geübten Bein.

Variation 2: Passt und stoppt den Ball ausschließlich mit eurem ungeübten Bein.

Variation 3: Passt hin und her, ohne den Ball zu stoppen.

Variation 4: Führt die obigen Übungen im Stehen durch.



29.5. - 30.5.
WOCHENENDE

WOCHENENDAKTIVITÄT: FUSSBALL SPIELEN MIT JASMIN

SIMPLY STRONG Fußball-Einheit für die ganze Familie

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

31.5. BIS 6.6. WOCHEN

STURM

OSTAR-RICHI PRÄSENTIERT
DIE ÜBUNGEN DER WOCHE.

■ Hier findest du alle Videos auch schon vorab: www.ugotchi.at/2021/woche3

31.5.
MONTAG



TIP UND KICK

Findet euch in Paaren zusammen und stellt euch hintereinander auf. „Hinten“ gibt durch Berührungen mit den Händen Kommandos, welche „Vorne“ unmittelbar umsetzen muss. Bei einer Berührung an der rechten Schulter imitiert „Vorne“ einen seitlich in der Luft ausgeführten Volley-Schuss mit dem rechten Bein, dasselbe gilt für die linke Seite. Bei einer Berührung auf der Hüfte macht „Vorne“ mit diesem Bein einen Bodenpass. Bei einer Berührung des Kopfes wird ein Kopfball in der Luft imitiert.

Variation: Legt „Hinten“ die flache Hand auf den Rücken von „Vorne“, müssen die Bewegungsantworten seitenverkehrt durchgeführt werden: rechte Schulter – Volley-Schuss links, linke Hüfte – Bodenpass rechts, Berührung des Kopfes – ducken.

1.6.
DIENSTAG



FLINKE BEINE

Heute sind Schnelligkeitsübungen an der Reihe. Führe die folgenden Übungen jeweils zweimal 8 Sekunden durch und mach dazwischen 16 Sekunden Pause:

Übung 1: Tapping (Skipping mit Temposteigerung)

Übung 2: Knieheber (Knieheber mit Temposteigerung)

Übung 3: Sidesteps (Pendelbewegung von links nach rechts)

Übung 4: Dance-Dribbling (Skipping in alle Richtungen und Tempowechsel)

2.6.
MITTWOCH



GUT GEZIELT

Abwurf: Komme in einen hüftbreiten, lockeren Stand. Stell dir vor, du hast einen Ball in der Hand, bereit zum Abwurf. Mach einen Ausfallschritt mit dem rechten Bein zurück und führe die rechte Hand mit deinem „gedanklichen Ball“ nach hinten oben. Die linke Hand zeigt genau nach vorne in deine Blickrichtung, so fixierst du dein Ziel. Hole mit dem vorderen Bein Schwung und wirf kräftvoll deinen „gedanklichen Ball“ genau in Richtung Ziel ein! Beim Zielen atmest du ein, wenn du einwirfst atmest du aus. Wiederhole einige Male, dann wechsle die Seite.

Treffsicher: Stelle dich seitlich in eine angenehme Schrittstellung, strecke den Arm, der nun weiter vorne ist nach vorne aus, als ob du einen Bogen in der Hand hättest. Mit der anderen Hand nimm in Gedanken einen Pfeil, ziehe die Sehne des Bogens langsam nach hinten, atme ein und lasse den Bogen ausatmend aus, gehe dabei schnell mit der Hand nach vorne. Anspannen und einatmen, loslassen und ausatmen. Wiederhole es einige Male und dann wechsle die Seite.

Gut gemacht: Zum Abschluss klopfe deine Arme von der Schulter bis zum Handgelenk, an der Innen- und Außenseite ab und sage, wenn du wieder bei der Schulter angelangt bist zu dir selbst: „Gut gemacht!“.





3.6.



DONNERSTAG

TUNNELBALL (SCHULFREI - ÜBUNG ZU HAUSE)*

Findet euch in Paaren zusammen und stellt euch mit einem Abstand von zwei großen Schritten hintereinander auf, sodass ihr in dieselbe Richtung seht. „Hinten“ rollt nun eine Papierkugel (einen Tennisball) beidhändig zwischen die Beine von „Vorne“. Das Ziel ist es, diese schnellstmöglich mit den Händen zu stoppen, sobald die Kugel zwischen den Beinen hervorrollt. Wechselt nach 5 Versuchen.

Variation 1: Der Ball wird mit einer Hand gerollt und mit beiden Händen abgefangen.

Variation 2: Der Ball wird mit dem Fuß genau und gefühlvoll gerollt und mit nur einer Hand gefangen. Beginnt mit der geübteren Seite zu rollen bzw. zu fangen und wechselt anschließend zu der ungeübteren Seite.

4.6.



FREITAG

HAND- UND FUSSBOCCIA (SCHULFREI - ÜBUNG ZU HAUSE)*

Setzt euch paarweise gegenüber auf einen Sessel, stellt eure Beine sesselbreit auf den Boden und legt eine Papierkugel (oder einen Tennisball) zwischen eure Füße. Nun versucht, abwechselnd die Kugel des Gegenübers mit eurer Kugel zu treffen. Rollt sie dafür beidhändig und vor allem gefühlvoll rüber.

Variation 1: Mit der geübteren Hand rollen, dann mit der ungeübten Hand.

Variation 2: Im Stehen mit beiden Händen abwechselnd rollen.

Variation 3: Im Stehen mit beiden Füßen abwechselnd rollen.

Variation 4: Jetzt soll die Kugel nicht getroffen werden, sondern ihr sollt eure Kugel nur möglichst nahe zur anderen Kugel hinrollen. Hierfür könnt ihr selbst entscheiden, wie ihr den Ball hinrollen möchtet.

5.6. - 6.6.



WOCHENENDE

WOCHENENDAKTIVITÄT: FUSSBALL SPIELEN MIT JASMIN

SIMPLY STRONG Fußball-Einheit für die ganze Familie

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

* SCHULFREI - ÜBUNG ZU HAUSE

Die Kinder führen die Übung zu Hause aus und können sich dafür auch einen Punkt eintragen. Der Vollständigkeit halber wird sie trotzdem angeführt.

7.6. BIS 13.6.

WOCHE 4

DAS TEAM

SIMPLY STRONG PRÄSENTIERT
DIE ÜBUNGEN DER WOCHE

■ Hier findest du alle Videos auch schon vorab: www.ugotchi.at/2021/woche4



7.6.
MONTAG

FUSSBALLSPIEL IM SPIEGEL

Findet euch paarweise zusammen und stellt euch mit ausreichend Abstand gegenüber auf. Nun müsst ihr selbst kreativ werden. Ein Kind macht fußballspezifische Bewegungen vor, das andere Kind macht diese spiegelverkehrt nach. Solche Bewegungen könnten beispielsweise Goaliebewegungen, Schüsse, Pässe, Kopfbälle oder andere Bewegungen sein. Nach 5 Bewegungsübungen wird gewechselt.

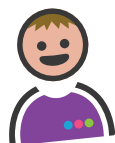


8.6.
DIENSTAG

DIE FUSSBALLGESCHICHTE

Für den heutigen Tag haben wir uns eine Fußballgeschichte für euch ausgedacht. Hört gut zu und macht mit:

Es sind noch zwei Stunden bis zu unserem wichtigen Spiel. Das gesamte Team hat sich bereits am Platz eingefunden und alle wärmen sich zusammen auf. Wir laufen locker einige Runden um den Platz, dann wird etwas Abwechslung reingebracht: Anfersen, Beinhub, Hopslerlauf, Laufsprünge, seitwärts überkreuzen, Seitgalopp, Armkreisen, Steigerungsläufe. Wir sind gut aufgewärmt und wollen ein gutes Spiel haben. Das Spiel startet und wir sind im Ballbesitz. Wir liefern uns von der ersten Minute an rasante Laufduelle mit dem anderen Team, laufen schnelle Sprints und spielen währenddessen genaue Pässe. Unser aktiver Spielaufbau und unsere vielen Angriffe machen sich bezahlt. Wir bauen die ganze Zeit Druck auf und dann ... TOOOOOR! Wir schießen das erste Tor zum 1:0. Torjubel auf den Rängen und beim ganzen Team. Wir springen, klatschen und jubeln. Das Spiel geht mit einigen Torchancen beider Teams spannend weiter. Die letzte Viertelstunde ist angebrochen. Auf den Rängen wird gejubelt, das Publikum trommelt mit den Beinen auf der Tribüne, um ihr Team anzufeuern. Es wird spannend. Nur mehr zwei Minuten verbleibende Spielzeit. Nach einem Eckball springen wir zum Kopfball und machen für unser Team das zweite Tor. Alle jubeln, hüpfen, lachen und freuen sich. Das große Ziel ist erreicht – wir haben super gespielt und noch dazu auch gewonnen!



9.6.
MITTWOCH

LA-OLA-WELLE UND ISLAND-HUH

Heute machen wir zwei tolle Übungen für ein gutes Gemeinschaftsgefühl in der Klasse.

La-Ola-Welle: Stellt euch in einen hüftbreiten Stand, beugt euch nach vorne, lasst eure Arme locker hängen und schüttelt euch aus. Auf mein Kommando richtet ihr euch alle gleichzeitig auf und streckt die Arme nach oben. Nun könnt ihr es als Welle durch die Klasse probieren. Uuuuuuuund los!

Startet nun von außen rechts und lasst die Welle bis auf die andere Seite der Klasse laufen. Ist sie dort angekommen, wird wieder von vorne begonnen. Uuuuuuuund los!

Island-Huh: Stellt euch locker auf, streckt eure Arme rechts und links schräg nach oben. Jetzt führt ihr die Arme über eurem Kopf zusammen und klatscht alle gemeinsam in die Hände. Zuerst macht es langsam und werdet dann immer schneller. Wichtig ist, dass ihr versucht, diese Übung alle gemeinsam im gleichen Takt zu machen.

Um es für euch etwas leichter zu machen, werde ich jetzt gleich zweimal klatschen und dann klatscht die ganze Klasse einmal gemeinsam über dem Kopf. Bei jedem Klatschen könnt ihr, „Huh“ sagen, wie die Fans des isländischen Fußball Nationalteams. Wir werden immer schneller, bis wir uns zum Schluss als Klasse gegenseitig beklatschen.



10.6.
DONNERSTAG



PAARWEISE BEWEGT

Stellt euch paarweise mit zwei großen Schritten Abstand gegenüber auf. „1“ hat eine Papierkugel (oder einen Tennisball) in der Hand, „2“ macht eine flache Hand und spannt die Handfläche an. 1 wirft die Kugel zu 2 und 2 spielt diese mit der flachen Hand zurück. Ihr bekommt einen Punkt, wenn die Kugel wieder von 1 gefangen wird. Zählt eure Treffer mit und wechselt dann.

Variation 1: Verwendet jetzt eure ungeübtere Hand für das Werfen und Zurückspielen.

Variation 2: Ihr könnt das Ganze auch in Bewegung probieren. Geht durch die Klasse und werft die Kugel etwas ungenauer zu.

Variation 3: Stellt euch jetzt wieder zu eurem Platz. „1“ wirft auf und „2“ versucht die Kugel mit dem Fuß wieder zurückzuspielen. Wenn das gut geht könnt ihr auch eine Kombination versuchen: Aufwerfen auf den Oberschenkel und mit dem Fuß zurückspielen oder sogar Aufwerfen auf die Brust, Oberschenkel und Fuß retour.

Variation 4: Versucht euch eine eigene Kombination zu überlegen. Welche coole Kombination schafft ihr beide nacheinander?

11.6.
FREITAG



GEMEINSAM BEWEGT

Steht auf und verteilt euch im Klassenzimmer. Ihr bekommt jetzt unterschiedliche Aufgaben, bei denen ihr immer in Bewegung bleibt.

Übung 1: Alle nehmen sich eine Papierkugel (oder einen Tennisball) und peppeln die Kugel mit der flachen Hand nach oben. Wenn es im Stehen gut funktioniert, könnt ihr euch durch die Klasse bewegen.

Übung 2: Ihr sucht euch ein Gegenüber und eine Kugel wird für diese Übung weggelegt. Nun passt ihr wie in Übung 1 hin und her.

Übung 3: Nehmt jetzt alle wieder eure Kugeln in die Hand. Ihr habt nun kein fixes Gegenüber, sondern bewegt euch mit eurer Kugel frei durch den Raum. Sucht euch jemand, mit dem oder der ihr die Kugel tauschen möchtet, sagt den Namen und werft euch anschließend gleichzeitig eure Bälle aus nicht zu weiter Entfernung zu. Dann geht weiter und sucht jemand anderen, mit dem oder der ihr eure Papierkugel tauschen möchtet.

12.6. - 13.6.
WOCHENENDE



WOCHENENDAKTIVITÄT: FUSSBALL SPIELEN MIT JASMIN

SIMPLY STRONG Fußball-Einheit für die ganze Familie

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





UGOTCHI365

WEBAPP FÜR DIE GANZE FAMILIE ZU HAUSE

GANZJÄHRIGES
ANGEBOT FÜR
ZU HAUSE.



Mit UGOTCHI365 wird UGOTCHI zur Ganzjahresaktion und zu den Eltern und den Kindern nach Hause gebracht. Die Kinder werden dabei mit einem Punktesammelspiel und gemeinsam mit ihren Eltern zu mehr gesundheitsfördernden Aktivitäten über einen längeren Zeitraum motiviert und die positiven Effekte der Bewegung werden noch nachhaltiger.

Auf www.ugotchi365.at gibt es täglich von der SPORTUNION produzierte, spaßbetonte Mitmach-Videos für die ganze Familie zu sehen. Zusätzlich gibt es auch kurze wissenswerte Artikel für Erwachsene (zu finden im Menü).

Teile bitte die UGOTCHI365 Spielepässe aus, schau auch du auf die Website und hole dir neue Ideen für deinen Unterricht.

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
Schulverein SIMPLY STRONG - www.simplystrong.at
Punkten mit Klasse - www.ugotchi.at

Design: Mokka Medienagentur GmbH | www.mokka.at