Eine Initiative der SPORT union

PUNKTEN MIT KLASSE 2022

TEAMGEIST UGOTCHI

WWW.UGOTCHI.AT • KINDER GESUND BEWEGEN

LEHRER:INNEN-INFORMATION

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung.

Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

Bundes-Sport GmbH

ÖFB

SIMPLY STRONG
EINFACH VIEL ERREICHEN

In Partnerschaft mit
UNIQA

PUNKTEN MIT KLASSE 2022

TEAMGEIST UGOTCHI

LEHRER:INNEN-INFORMATION

PUNKTEN MIT KLASSE 2022

TEAMGEIST

17. STAFFEL

ALS TEAM SIND WIR STÄRKER

Die **SPORTUNION** hat mit dem Schulverein **SIMPLY STRONG in Partnerschaft mit UNIQA** und dem **Österreichischen Fußball-Bund** wieder eine spannende Staffel zusammengestellt: UGOTCHI bringt zum Punkte sammeln in der Schule und in der Freizeit sportliche und spielerische Übungen ins Klassen- und Wohnzimmer, mit denen die Kinder lockerer und leichter lernen können.

Spielsport für ALLE

Die Klassenübungen und Aufgaben um die Maskottchen UGOTCHI und Ostar-Richi (ÖFB) helfen, mehr Konzentration und Entspannung für den Unterricht herzustellen und erfolgreicheres Lernen zu ermöglichen. Darüber hinaus sind die Übungen eine wertvolle Ergänzung zum Sportunterricht, wo sie alle weitergeführt werden können. Bei allen Übungen gilt: Mädchen und Buben sind auch beim (Fußball-)Spiel gleichranging, gleich wichtig und gleich viel wert. Ein Ziel der Staffel ist es, vor allem auch die **Mädchen für Sport und das Ballspielen zu begeistern.** Wichtig ist uns auch, die Kinder durch Spiel und Bewegung **für gemeinsame Werte zu begeistern und ihre Resilienz zu stärken.**

Was hat das mit deinem Unterricht zu tun?

Mit den Übungen zeigt dir UGOTCHI, was du auch nach Punkten mit Klasse 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 Unterrichtsmaterialien umfassen:

- **1 Lehrer:innen-Information**
  mit den SIMPLY STRONG Übungen
- **1 Poster**
  für das Klassenzimmer
- **1 Blatt UGOTCHI Medaillensticker**
  für das Poster
- **1 Punkteheft**
  pro Kind und 1x pro Lehrer:in
- **1 UGOTCHI & Ostar-Richi Fanpost** *
  pro Kind + und 1x pro Lehrer:in
- **1 Mitteilungsheft-Einleger**
  pro Kind

* UGOTCHI & Ostar-Richi Fanpost:

Mit dieser Aktion soll die Klasse gemeinsam das ÖFB-Frauenteam motivieren, mit der Chance auf tolle Preise. Jedes Kind erhält eine Vorlage zum Ausschneiden und kann(!) diese für ein gemeinsames Klassen-Bild zum Thema verwenden

„Teamgeist-Unterstützung für das ÖFB Frauen-Nationalteam"

Dieses gemeinsame Klassen-Bild kannst du uns bis 23. Mai 2022 als (scharfes!) Foto per Mail an fanpost@ugotchi.at oder im Original an SPORTUNION Österreich, Falkestraße 1, 1010 Wien schicken.

Da die Bilder zu Marketing-Zwecken von ÖFB und SPORTUNION für Newsletter-Aussendungen, Bandenwerbung 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 bringen es UGOTCHI und 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 Staffel sensibilisieren. So erhoffen wir uns mehr Nachhaltigkeit für das Spiel.
Bitte lasse diese Einleger vor dem Spiel von allen Kindern ins Mitteilungsheft kleben.

Bitte zeige den Kindern vor dem Spiel das jeweilige Tagesvideo, danach führt ihr die Übung gemeinsam durch. Wenn das Ansehen nicht möglich ist, kannst du ihnen den Text aus diesem Heft vorlesen und die Übung selbst anleiten.

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. Jedes Kind kann maximal 30 Punkte pro Woche erreichen. Die jeweils erreichte Wochen- und Gesamt-Medaille (Gold, Silber oder Bronze) der Klasse erfährst du nach dem Eintragen der Punkte im Internet.

Bitte mache während des Spiels mit dem Medaillensticker das jeweilige Wochenergebnis auf dem Poster sichtbar und nach dem Spiel das Gesamtergebnis.

ABLAUF EINER WOCHE

Montag: eine Fußballerin des ÖFB Frauen-Nationalteams präsentiert per Video das Wochenthema inklusive Teamgeist-Wochentipp.

Montag bis Donnerstag: täglich gibt es eine SIMPLY STRONG Übung per Video, welche du mit deiner Klasse im Klassenzimmer (oder draußen) durchführen sollst. Die Videos findest du auf www.ugotchi.at, außerdem in diesem Heft transkribiert.

Die Übungen unterstützen z.B. die Konzentrations- und Merkfähigkeit, stärken soziale Fähigkeiten, liefern Energie und machen müde Kinder wacher.

Freitag: ist Achtsamkeitstag. Die Woche wird gemeinsam reflektiert, wodurch Achtsamkeit geübt und die Entspannungsfähigkeit verbessert wird.

Montag bis Freitag: Im Punkteheft steht eine Wochenaufgabe, welche die Kinder selbstständig machen und vor allem die Klassengemeinschaft stärkt.

Montag bis Sonntag: Die Kinder machen selbstständig je eine Tätigkeit zu den Bereichen Sport, Ernährung und Achtsamkeit. Erklärungen dazu auf Seite 1 im Punkteheft.

Wochenende: Jetzt sind die Eltern dran. Sie sollen sich gemeinsam mit ihren Kindern die ÖFB-Nachricht der Fußballerinnen ansehen und die Wochenendaufgabe aus dem Punkteheft machen.

WOCHE 1

ZUSAMMENHALT

TEAM GINI

9. MAI - 15. MAI

Gini und Jasmin präsentieren die Übungen der Woche
Hier findest du alle Videos auch schon vorab:
www.ugotchi.at/2022/woche1

MONTAG

9. MAI

Gruppenfindungsphase – fremdbestimmt

Zu Beginn übst du mit deiner Lehrperson gemeinsam mit der ganzen Klasse die Bewegungen des Flaggensignals.

Setze dich aufrecht auf deinen Sessel. Unser Flaggensignal besteht aus drei Positionen. Strecke für die erste Position 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: Deine Lehrperson nennt jeweils eine Nummer von eins bis drei und du nimmst die dazu passende Position des Flaggensignals ein. Bei eins streckst du die Arme nach oben, bei zwei kommen die gestreckten Arme nach vorne, bei drei kommen die gebeugten Arme zur Brust.

Variation 2: Nun sollst du die Bewegungen des Flaggensignals in umgekehrter Reihenfolge ausführen. Du beginnst mit Position drei und endest mit Position eins.

Variation 3: Schließe deine Augen. Deine Lehrperson nennt eine Zahl von eins bis drei und du nimmst die dazu passende Position des Flaggensignals ein.

Variation 4: Ihr zählt der Reihe nach von eins bis drei durch und das Kind, welches an der Reihe ist, nimmt dabei die dazu passende Position des Flaggensignals ein. Dann beginnt ihr wieder von vorne – also das erste Kind sagt eins und streckt beide Arme nach oben, das zweite Kind sagt daraufhin zwei und streckt die Arme nach vorne, das dritte Kind sagt danach drei und führt die Arme zur Brust, das vierte Kind beginnt wieder bei eins, usw. Wenn jedes Kind seine Nummer gefunden hat, wird weiter von eins bis drei gezählt, wobei jedes Kind seine Position nur dann einnimmt, wenn seine Nummer genannt wird.

Variation 5: Das Flaggensignal wird nun im Kanon durchgeführt. Ihr teilt euch wieder, wie in Variation 4, in drei Gruppen. Sobald die Gruppe eins mit der Position zwei beginnt, setzt die Gruppe zwei mit der Position eins ein. Wenn die Gruppe eins bei der Position drei und die Gruppe zwei bei der Position zwei angekommen ist, setzt die Gruppe drei mit der Position eins ein.

Teamphase

Drei Gruppen gehen hintereinander durch den Raum. Das jeweils erste Kind in der Reihe gibt den Rhythmus und die Geschwindigkeit des Flaggensignals vor und die hinteren Kinder müssen diese übernehmen. Danach wird gewechselt und ein anderes Kind ist ganz vorne in der Reihe.

DIENSTAG

10. MAI

Gruppenfindungsphase – zufallsbestimmt

Bevor du mit den Übungen des heutigen Tages beginnen kannst, notiert deine Lehrperson die vier Jahreszeiten mit den dazugehörigen Monaten an der Tafel: Frühling mit März, April, Mai, Sommer mit Juni, Juli, August, Herbst mit September, Oktober, November und Winter mit Dezember, Jänner, Februar. Danach denkt ihr euch gemeinsam zu jeder Jahreszeit eine Bewegung aus (z.B. Kreisbewegung der Arme – Sonne; Wackeln der Finger einer Hand – eine Blume, die im Frühling im Wind weht; wackelnde Finger von oben nach unten bewegen – fallenden Blätter im Herbst; Frösteln und Warmbleiben im Winter).

Du bewegst dich jetzt durch den Raum und führst die Bewegung aus, die zu deiner Geburtsjahreszeit passt, wobei du nicht sprechen darfst und deine „Jahreszeitenpartner" finden sollst.

Teamphase

Du sollst jetzt gemeinsam mit deiner Gruppe Sportarten finden, die in „deiner" Jahreszeit typischerweise im Freien durchgeführt werden. Anschließend überlegt ihr euch zu jeder gefundenen Sportart eine charakteristische Bewegung und zeigt die besten drei Bewegungen dem Rest der Klasse, wobei die anderen Gruppen die dargestellte Sportart erraten müssen.

MITTWOCH

11. MAI

Gruppenfindungsphase – glücksbestimmt

Zu Beginn des heutigen Tages darfst du dich wieder wie ein Baby im Bauch deiner Mama fühlen. Du stellst dir vor, wie du zusammengekauert im Bauch „herumkugelst" und imitierst diese Bewegung am Boden liegend. Sobald du ein anderes „Baby" berührst, spielt ihr beide Stein-Schere-Papier. Wer gewonnen hat, darf sich zum Kleinkind weiterentwickeln und krabbelt ab jetzt durch den Raum. Wer verloren hat, bleibt ein Baby und kugelt weiter herum. Trifft ein Kleinkind auf ein zweites Kleinkind, wird wieder Stein-Schere-Papier gespielt. Dasselbe gilt für zwei Babys. Es spielen also nur Kinder derselben Entwicklungsstufe gegeneinander. Wer beim Kleinkindduell gewonnen hat, wird zum Kind, darf aufstehen und langsam durch den Raum gehen. Auch jetzt gilt weiterhin, dass nur gleiche Entwicklungsstufen gegeneinander spielen dürfen. Du hast die letzte Stufe deiner Reife erreicht, wenn du das Duell zwischen zwei gehenden Kindern gewonnen hast. Dann bist du ein Fußballer oder eine Fußballerin und läufst langsam durch den Raum, wobei du typische Fußballbewegungen (Passen, Dribbeln, Einwerfen) imitierst. Diese Gruppenfindungsphase soll im Idealfall nicht länger als fünf Minuten dauern.

Teamphase

Jede gefundene Gruppe (Baby, Kleinkind, Kind, Fußballer oder Fußballerin) stellt sich in eine Ecke des Raumes und eure Lehrperson bestimmt einen Teamkapitän oder eine Teamkapitänin. Dieses Kind hält nun eine Hand in die Höhe und streckt eine beliebige Anzahl von Fingern aus (also null – Faust, bis fünf – alle fünf Finger). Die Aufgabe der restlichen Gruppe ist es, nun auf fünf zu ergänzen und die so bestimmte Zahl mit den Fingern zu zeigen. Hält euer Kapitän oder eure Kapitänin drei Finger in die Höhe, müsst ihr also zwei Finger nach oben strecken, denn drei plus zwei ergibt fünf. Hat ein Kapitän oder eine Kapitänin zwei Aufgaben vorgezeigt, wird gewechselt und ein anderes Kind aus eurer Gruppe zeigt zwei Aufgaben vor. Das macht ihr so lange, bis alle einmal Kapitän oder Kapitänin waren.

DONNERSTAG

12. MAI

Gruppenfindungsphase – selbstbestimmt

Bevor ihr mit der eigentlichen Übung beginnt, notiert deine Lehrperson folgende Tiergattungen auf der Tafel: Hund, Katze, Hase, Huhn. Danach überlegt ihr euch gemeinsam zu jedem Tier eine passende Bewegung (z.B. der Hund macht Männchen, die Katze schläft mit den Händen an der Wange, der Hase hat Hasenohren, das Huhn flattert mit den Ellenbogen). Nun schließen alle Kinder die Augen und jedes Kind überlegt, welches der vier Tiere es gerne sein möchte und beginnt die dazu passende Bewegung auszuführen. Auf Kommando eurer Lehrperson öffnest du die Augen, wobei du die Bewegungen deines Lieblingstiers weiterhin ausführst. Nun bildest du mit allen Kindern, die dasselbe Tier darstellen, eine Gruppe.
Variation 1: Anstelle von Hund, Katze, Hase und Huhn stellt ihr die Wildtiere Elefant, Affe, Tiger und Adler mit dazu passenden Bewegungen dar.
Variation 2: Nachdem eure Lehrperson die Begriffe "Ball fangen, Einwurf, Kopfball und Schuss" an der Tafel notiert hat und ihr gemeinsam die dazu passenden Bewegungen geübt habt, bewegt ihr euch durch den Raum und imitiert eure Lieblingsfußballbewegung.

Teamphase

Jede Gruppe stellt sich hintereinander in einer Reihe auf. Nun berührt das letzte Kind in der Reihe das vorletzte Kind auf eine der folgenden Arten:

- Es legt beide Hände auf die Schulter des Kindes und symbolisiert damit einen Einwurf.
- Es legt beide Hände auf den unteren Rücken des Kindes und symbolisiert damit das Fangen eines Balles.
- Es legt eine Hand auf den Kopf des Kindes und symbolisiert damit einen Kopfball.
- Es legt eine Hand auf die Hüfte des Kindes und symbolisiert damit einen Schuss.

Diese Berührung gibt nun das vorletzte Kind weiter und dieses wiederum an das Gruppenmitglied davor, bis die Bewegung, im Sinne von „Stille Post", beim ersten Kind in der Reihe angekommen ist. Dieses führt die Bewegung abschließend noch einmal aus und nennt sie beim Namen. Anschließend wechselt das erste Kind in der Reihe an die letzte Stelle und das Spiel beginnt von Neuem, bis alle einmal die Position des letzten Kindes innehatten.

FREITAG

13. MAI

Teambesprechung

Heute sollst du dir alle vier Methoden und Bewegungen der Gruppenfindungsphasen noch einmal ins Gedächtnis rufen. Unter anderem sollst du dir überlegen, welche Gruppenfindungsphase dir am besten gefallen hat und welche Bewegungen dir besonders im Gedächtnis geblieben sind.
Anschließend wird jeder Raumecke ein Tag (Montag bis Donnerstag) zugeordnet und du stellst dich in die Ecke, welche den Tag symbolisiert, an dem dir die Gruppenfindung am besten gefallen hat. Nachdem ihr vier Gruppen gebildet habt, bestimmt jede Gruppe eine Bewegung, die euch allen am besten gefallen hat.

WOCHENENDE

14.-15. MAI

www.ugotchi.at/2022/woche1

ÖFB-Video und Ballspielen
Wenn die Kinder mit ihrer Familie das ÖFB-Video mit Gini Kirchberger ansehen und gemeinsam zum Ballspielen rausgehen, gibt es jeweils einen Punkt.

WOCHE 2

VIELFALT

TEAM VIKI

16. MAI - 22. MAI

Viki Schnaderbeck Jasmin Eder

Viki und Jasmin präsentieren die Übungen der Woche
Hier findest du alle Videos auch schon vorab:
www.ugotchi.at/2022/woche2

MONTAG
16. MAI

Motto: „Meine Stärken werden deine Stärken"

Bevor ihr mit der eigentlichen Übung beginnen könnt, überlegst du dir für dich, was du besonders gerne machst. Vielleicht spielst du ein Instrument oder bist Mitglied in einem Sportverein, bist künstlerisch kreativ oder sprichst eine zweite Sprache?
Wenn du „deine Tätigkeit" gefunden hast, überlegst du dir für dich eine Bewegung, die diese Tätigkeit gut darstellt. Danach zeigst du deinem Sitznachbarn oder deiner Sitznachbarin diese Bewegung vor. Dieses Kind imitiert die gezeigte Bewegung und errät, worum es sich dabei handelt. Sollte dein Partner oder deine Partnerin Verbesserungsvorschläge für deine Bewegung haben, kann er oder sie dir das gerne mitteilen.

DIENSTAG
17. MAI

Motto: „Unser Kunststück mit der Papierkugel"

Bevor die Übung des heutigen Tages starten kann, müsst ihr Dreierteams bilden. Dies kann mit Übungen aus der Gruppenfindungsphase der ersten Woche stattfinden. Im Anschluss daran überlegt sich jedes Kind ein Kunststück mit einer Papierkugel, das es den anderen Gruppenmitgliedern beibringen kann.
Einige Vorschläge für Kunststücke sind:

- Kugel von der rechten zur linken Hand werfen, fangen und dann retour werfen.
- Kugel zwischen den Beinen hin- und herrollen lassen.
- Kugel unter dem abgewinkelten rechten Bein durchwerfen und fangen. Dann das Bein wechseln.
- Einen Arm nach vorne strecken (Handrücken zeigt nach oben) und die Papierkugel in dieser Hand halten. Anschließend die Kugel fallen lassen und versuchen, sie wieder zu fangen, bevor sie den Boden berührt.
- Die Papierkugel am Oberschenkel balancieren.
- Die Kugel mit dem Kopf in die Luft schießen (Kopfball) und anschließend wieder fangen.

MITTWOCH
18. MAI

Motto: „Das schaffen wir nur gemeinsam"

Bevor die Übungen des heutigen Tages starten können, müsst ihr (Dreier- oder) Vierterteams bilden. Dies kann mit Übungen aus den Gruppenfindungsphasen der ersten Woche stattfinden. Anschließend erhält jedes Team eine Papierkugel.
Übung 1: Ihr bildet einen Kreis und streckt jeweils einen Arm in die Mitte.
Die Papierkugel wird von jedem Kind der Gruppe mit allen fünf Fingern der ausgestreckten Hand berührt. Nun beginnt ihr euch im Kreis zu drehen, wobei die Kugel nicht hinunterfallen soll.

MITTWOCH
18. MAI

Übung 2: Ihr bildet einen Kreis und streckt jeweils einen Arm in die Mitte. Die Papierkugel wird von jedem Kind der Gruppe mit vier Fingern der ausgestreckten Hand berührt. Nun versucht ihr, gemeinsame Kniebeugen zu machen, wobei die Kugel nicht hinunterfallen soll.
Übung 3: Ihr bildet einen Kreis und streckt jeweils einen Arm in die Mitte. Die Papierkugel wird von jedem Kind der Gruppe mit drei Fingern der ausgestreckten Hand berührt. Nun versuchen alle auf einem Bein zu stehen, wobei die Kugel nicht hinunterfallen soll.
Übung 4: Ihr bildet einen Kreis und streckt jeweils einen Arm in die Mitte. Die Papierkugel wird von jedem Kind der Gruppe mit zwei Fingern der ausgestreckten Hand berührt. Nun stellt ihr euch auf eure Zehenspitzen und bewegt eure Arme, die die Kugel halten, gemeinsam nach oben und nach unten, wobei die Kugel nicht hinunterfallen soll.
Übung 5: Ein Zweierteam der Gruppe hält die Kugel mit jeweils drei Fingern und gibt die Kugel an ein anderes Team weiter, wobei die Kugel nicht hinunterfallen soll. Anschließend wird das Zweierteam gewechselt.

DONNERSTAG
19. MAI

Motto: „Jeder im Team ist wichtig"

Du wirfst eine Papierkugel zu einem Kind und nennst dabei den Namen (Peter schießt zu Susi und ruft „Susi!"). Das Kind fängt den Ball und wirft zum nächsten Kind, wobei auch dieses Kind wieder den Namen des Nächsten ruft.
Variation 1: Ihr spielt das Spiel wie oben beschrieben, wobei allerdings zwei oder drei Papierkugeln gleichzeitig im Spiel sind.
Variation 2: Ihr spielt das Spiel wie oben beschrieben, wobei zu jedem Kind in der Klasse einmal gepasst werden muss. Wenn du die Kugel gefangen und anschließend weitergeworfen hast, setzt du dich nieder. Als Erschwernis könnt ihr nicht nur den Namen des nächsten Kindes nennen, sondern zusätzlich auch fortlaufend mitzählen. Wer die Kugel am Schluss erhält, wirft sie in einen Korb, der in der Mitte der Gruppe platziert ist.

FREITAG
20. MAI

Teambesprechung unter dem Motto: „Blindes Zählen"

Du verschränkst deine Arme auf dem Tisch und legst deinen Kopf mit dem Gesicht nach unten darauf. Du schließt deine Augen und ein Kind beginnt (intuitiv) zu zählen. Ziel des Spiels ist es, dass du nur einmal beim Zählen teilnimmst, sodass jedes Kind und jede Zahl nur einmal vorkommen und zwei Kinder sich nicht gleichzeitig zu Wort melden.
Variation 1: Du kannst nun beliebig oft beim Zählen teilnehmen.
Variation 2: Du darfst nun auch die Zahlen in anderen Sprachen nennen.

WOCHENENDE
21.-22. MAI

www.ugotchi.at/2022/woche2

ÖFB-Video und Vielfalt entdecken beim Spazieren
Wenn die Kinder mit ihrer Familie das ÖFB-Video mit Viki Schnaderbeck ansehen und gemeinsam Spazieren gehen, gibt es jeweils einen Punkt.

WOCHE 3

VERTRAUEN

TEAM NICI

23. MAI - 29. MAI

Nici und Jasmin präsentieren die Übungen der Woche

Hier findest du alle Videos auch schon vorab:

www.ugotchi.at/2022/woche3

MONTAG

23. MAI

Körperpendel

Vorübung: Stehe mit geschlossenen Beinen, wobei deine Arme eng am Körper liegen und deine Körpermuskulatur angespannt ist. Beginne nun vorsichtig nach vorne und nach hinten zu pendeln. Wenn du dich sicher fühlst, kannst du die Augen dabei auch schließen.

Übung: Jetzt bildet ihr Teams (eventuell mit Übungen aus der Gruppenbildung der ersten Woche). Danach stellt sich jedes Team in einem Kreis mit Blick nach innen auf. Ein Kind aus dem Team stellt sich in die Mitte des Kreises und beginnt, wie bei der Vorübung, zu pendeln. Allerdings sollst du dich jetzt so weit nach vorne bzw. nach hinten fallen lassen, dass dich deine Gruppe auffangen kann. Danach wird das Kind in der Mitte ausgewechselt.

DIENSTAG

24. MAI

Teamschlangen

Ihr bildet Dreier- bis Fünferteams (eventuell mit Übungen der Gruppenfindungsphase aus Woche eins) und eure Lehrperson wählt einen Kapitän oder eine Kapitänin. Anschließend stellt ihr euch hintereinander auf und haltet euch an den Schultern des vorderen Kindes an. Der Kapitän oder die Kapitänin steht an der ersten Stelle der Schlange. Nun schließen alle Kinder des Teams, außer dem Kapitän oder der Kapitänin, die Augen. Du musst nun deinem Kapitän oder deiner Kapitänin blind vertrauen, denn er oder sie führt euch alle durch die Klasse, wobei er oder sie zusätzlich eine Papierkugel hochwirft und fängt oder einen Ball vor sich herdribbelt. Hörst du das Kommando „Seitenwechsel" von deiner Lehrperson, drehst du dich einmal um 180°, sodass alle deiner Klasse in die andere Richtung schauen. Dann deine Beine grätschen, damit der Ball durch die gegrätschten Beine durchgepasst werden kann. Nun sollte das ursprünglich letzte Kind der Reihe neuer Kapitän oder neue Kapitänin und im Besitz des Balles sein und das Spiel beginnt von Neuem. Hörst du das Kommando „Positionswechsel" von deiner Lehrperson, so darfst du dich an eine andere Stelle in der Schlange begeben.

Variation: Ihr könnt auch zwei Schlangen bilden.

MITTWOCH
25. MAI

Fußballroboter

Bevor ihr heute mit eurer Übung beginnen könnt, bildet ihr Zweierteams. Danach stellt ihr euch hintereinander auf und das vordere Kind schließt die Augen. Das hintere Kind legt die flache Hand auf die Mitte des Rückens des vorderen Kindes und übt einen vorsichtigen Druck aus. Dadurch gibt das Kind das Zeichen zum Vorwärtsgehen. Je stärker der Druck des hinteren Kindes ist, desto schneller bewegt sich das vordere Kind. Je weniger Druck du ausübst, umso langsamer wird dein Partner oder deine Partnerin vor dir. Wenn du die Hand ganz wegnimmst, bleibt das Kind vor dir stehen. Möchtest du deinen Partner oder deine Partnerin nach links oder rechts lotsen, so legst du deine Hand auf die rechte oder linke Schulter. Nach ein bis zwei Minuten wechselt ihr eure Position und der „Seher" wird zum „Blinden".

DONNERSTAG
26. MAI
SCHULFREI*

Freistoß-Trick

Bevor ihr mit eurer Übung beginnen könnt, bildet ihr je nach Klassengröße Fünfer- oder Sechserteams. Danach stellen sich zwei Kinder aus dem Team mit Blick zueinander gegenüber auf und bestimmen, wer von ihnen die Kommandos gibt und wer diese ausführt. Alle anderen Teammitglieder stellen sich zwischen diesen beiden mit Blick zum kommandogebenden Kind auf und bilden so eine fiktive Mauer. Jetzt ruft das kommandogebende Kind entweder „oben" oder „unten" und gibt somit seinem Gegenüber den Befehl, eine Papierkugel entweder über die Mauer zu werfen (bei „oben") oder unter der Mauer durchzurollen (bei „unten"). Die Kinder in der Mauer ducken sich, wenn sie „oben" hören oder springen beim Kommando „unten" in die Höhe. Nach jedem gegebenen Kommando wechseln die beiden gegenüberstehenden Kinder die Rollen.

FREITAG
27. MAI

Teambesprechung unter dem Motto: „Teamschlange"

Du bildest gemeinsam mit allen Kindern der Klasse eine riesige Schlange und schließt deine Augen. Das erste Kind muss allerdings die Augen offenhalten, denn es führt nun die Schlange durch den Raum. Die Rolle des ersten Kindes kann wechseln. Anschließend überlegst du dir, wie viel Vertrauen du in dieser Woche zu deinen Klassenkameraden und Klassenkameradinnen aufgebaut hast und begibst dich je nachdem an eine bestimmte Stelle im Raum. Je mehr Vertrauen du aufgebaut hast, umso weiter vorne bei der Tafel stellst du dich hin, je weniger Vertrauen, umso näher bei der hinteren Wand der Klasse.
Zum Abschluss der Woche besprichst du noch einmal gemeinsam mit allen Kindern der Klasse und deiner Lehrperson die verschiedenen Vertrauensübungen von Montag bis Donnerstag. So tauscht ihr eure Erfahrungen aus.

WOCHENENDE
28.-29. MAI

www.ugotchi.at/2022/woche3

ÖFB-Video und „Blindenführung"
Wenn die Kinder mit ihrer Familie das ÖFB-Video mit Nici Billa ansehen und im Freien eine „Blindenführung" machen, gibt es jeweils einen Punkt.

* SCHULFREI – ÜBUNG AN EINEM ANDEREN TAG IM UNTERRICHT ODER IN DER PAUSE
Die Lehrperson zeigt zumindest das Video im Unterricht. Die Kinder führen die Übung entweder wie gehabt in der Klasse aus (zwei Übungen an einem Tag) oder an einem anderen Tag in der Pause und können sich dafür einen Punkt eintragen.

WOCHE 4

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

TEAM CARINA

30. MAI - 5. JUNI

Carina Wenninger Jasmin Eder

Carina und Jasmin präsentieren die Übungen der Woche

Hier findest du alle Videos auch schon vorab:

www.ugotchi.at/2022/woche4

MONTAG
30. MAI

Papierkugel I

Eure heutige Aufgabe besteht darin, gemeinsam eine Papierkugel durch das Klassenzimmer zu transportieren. Dazu bildet ihr zuerst Zweierteams und berührt die Kugel jeweils nur mit einer Hand.
Variante 1: Die Papierkugel darf nur von jeweils einer Schulter berührt werden, um durch den Raum transportiert zu werden.
Variante 2: Ihr tragt die Papierkugel, welche sich zwischen euren Rücken befindet, durch das Klassenzimmer.
Variante 3: Die Papierkugel wird nur von euren beiden Hüften berührt und so durch das Klassenzimmer getragen.

DIENSTAG
31. MAI

Papierkugel II

Bevor ihr mit der heutigen Übung beginnen könnt, müsst ihr Gruppen zwischen vier bis sechs Kindern bilden. Dazu könnt ihr die Übungen der Gruppenbildungsphasen der ersten Woche verwenden. Anschließend stellt ihr euch hintereinander in einer Reihe auf. Die Aufgabe besteht nun darin, eine Papierkugel über Kopf vom hintersten Kind in der Reihe zum ersten Kind zu befördern.
Variante 1: Du grätschst deine Beine und gibst die Kugel durch die geöffneten Beine nach vorne weiter. Als Zusatzaufgabe kann das vorletzte Kind die Kugel dem ersten Kind nicht in die Hand geben, sondern am Boden niederlegen und das erste Kind versucht die Kugel in ein Tor (zwischen zwei Sesseln) zu treffen.

MITTWOCH
1. JUNI

Papierkugel/Ball III

Findet euch in Dreierteams zusammen. Ziel der heutigen Aufgabe ist es, einen Ball blind in eine gewünschte Richtung zu bewegen. Zuerst werden die Rollen innerhalb eures Teams verteilt. Ein Kind (A) schließt die Augen, das zweite Kind (B) gibt Kommandos und das dritte Kind (C) mimt das Tor bzw. das Ballkind.
Variante 1: Alle Kinder A stellen sich mit geschlossenen Augen in der Mitte der Klasse auf. Die Blickrichtung ist dabei nach außen gerichtet. Nun muss jedes Kind A auf die Kommandos von Kind B seiner Gruppe hören und versuchen, den Ball, welcher von Kind C im Raum positioniert worden ist, zu treffen.
Variante 2: Kind A hört mit geschlossenen Augen auf die Kommandos von Kind B und versucht, den Ball, welcher von Kind C im Raum positioniert worden ist, zwischen den gegrätschten Beinen (=Tor) von Kind C durchzuschießen.
Die Rollen A, B, C werden so lange gewechselt, bis jedes Kind jede Rolle einmal innehatte.

DONNERSTAG
2. JUNI

Papierkugel IV

Bevor ihr mit den heutigen Übungen beginnen könnt, müsst ihr Zweierteams bilden. Anschließend bestimmt eure Lehrperson ein anderes Zweierteam als eure Gegner. Die beiden Zweierteam sitzen sich auf nebeneinanderstehenden Sesseln gegenüber, wobei eure Blickrichtung zueinander gerichtet ist. Zwischen euren beiden Teams ist ein Tisch aufgestellt. Nun beginnt das eigentliche Spiel, indem ihr eine Papierkugel zwischen den beiden Teams hin- und herspielt. Ziel ist es, die Kugel hinter eine gedachte Linie (Vorderkante der Sessel) der Gegner zu befördern und so einen Punkt zu erhalten. Nach Beendigung des Spiels ist ein Team für die Entsorgung der Papierkugel und ein Team für das Zurückstellen des Tisches und der Sessel verantwortlich.

FREITAG
3. JUNI

Teambesprechung

Am heutigen Tag sollt du mit deiner Klasse diskutieren, wo ihr in der Schule oder für die Klassengemeinschaft Verantwortung übernehmen könnt.
Im Anschluss daran tanzt ihr euren ganz persönlichen Klassengemeinschaftstanz.
Tanzanleitung:

- Tafellöschen – Sidesteps, wobei die Arme die Bewegung des Tafellöschens imitieren.
- Müll aufheben – V-Step, wobei die Arme synchron zu den Beinen in die Luft gestreckt werden. Mit einer Kniebeuge hebst du den fiktiven Müll in eurem Klassenraum auf.
- Schultasche einräumen – Sidesteps, wobei die Arme nach vorne und dann seitlich nach unten gestreckt werden. Du ahmst so das Einräumen der Schultasche nach.
- Sessel raufstellen – Tiefe Sidesteps, wobei die Arme von unten in die Waagrechte und wieder retour gebracht werden.
- Loben – Sidesteps, wobei die Arme Rollbewegung mit abschließendem „Daumen hoch" beschreiben.
- Gute Klassengemeinschaft – V-Steps, wobei beim nach vorne Gehen die Arme von innen nach außen einen Kreis beschreiben und beim nach hinten Gehen die Hände ein Herz bilden.

WOCHENENDE
4.-5. JUNI

www.ugotchi.at/2022/woche4

ÖFB-Video und Ausflug planen
Wenn die Kinder mit ihrer Familie das ÖFB-Video mit Carina Wenninger ansehen und das Kind selbstständig bzw. mit Hilfe einen Ausflug plant, gibt es jeweils einen Punkt.

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.

UGOTCHI

WWW.UGOTCHI.AT • KINDER GESUND BEWEGEN

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**

Impressum: SPORTUNION Österreich | 1010 Wien, Falkestraße 1 | Tel: +43 1 513 77 14 | **office@sportunion.at**