

LEHRER:INNEN-INFORMATION

DAS GEHEIMNIS DER UGOTCHI - INSEL

EIN ABENTEUER VOLLER BEWEGUNG



UGOTCHI
PUNKTEN MIT KLASSE

www.ugotchi.at

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	2
Wochenablauf	3
Unterrichtsmaterialien	4
Spielerklärung	5
Kreativwettbewerb 2026	6
Lehrmaterial von Land schafft Leben	7
Weitere Bewegungsübungen von simplystrong by UNIQA	7
Das UGOTCHI-Ferienmagazin	8
Die Bewegungsübungen 2026	9

Herzlich Willkommen

Liebe Lehrerin, lieber Lehrer,

es ist großartig, dass du an **UGOTCHI – Punkten mit Klasse** teilnimmst. Damit förderst du nicht nur eine **gesunde Lebensweise** der Kinder, durch die Aktivitäten wird auch nachweislich die **Lern- und Konzentrationsfähigkeit** gesteigert. Im Namen der **SPORTUNION** möchten wir uns für deinen **Einsatz** und dein **Engagement** bedanken. Ohne dich würde die Initiative nicht bei den Kindern ankommen. **Viel Spaß beim Mitmachen.**

Kurzbeschreibung

Über einen Zeitraum von **vier Wochen** sammeln die Kinder **Punkte** für **Bewegung, gesunde Ernährung** und **Achtsamkeit**. Diese Aktivitäten können in der **Schule**, aber auch in der **Freizeit** stattfinden. Zur Umsetzung des Programms erhältst du umfassende **Unterrichtsmaterialien** (siehe **Seiten 4 und 5**).

Was ist 2026 neu?

Heuer gibt es drei spannende Neuerungen:

1. In den **Bewegungsvideos** sind geheime **Lösungsbuchstaben** versteckt, die am Ende jeder Woche ein Lösungswort ergeben. **Nähere Informationen** dazu findest du auf **Seite 3**.
2. Im **Punkteheft** gibt es pro Woche eine **Ernährungsaufgabe**, ergänzende **Informationen** dazu findest du auf **Seite 7**.
3. Erstmals erhalten die Kinder zum Abschluss der Staffel das **UGOTCHI-Ferienmagazin**. Darin sind **Rätsel, Aktivitätsspiele, Bastel- und Kochanleitungen** sowie kindgerechte **Geschichten** enthalten. **Nähere Informationen** dazu findest du auf **Seite 8**.
WICHTIG: Bitte teile das Ferienmagazin erst nach der Staffel bzw. vor den Sommerferien aus.

Solltest du **Fragen** oder **Anregungen** zum Programm haben, wende dich gerne jederzeit an info@ugotchi.at.

WOCHENABLAUF

Montag bis Freitag – in der Schule:

Für jeden Tag im Staffelizeitraum steht für dich ein **Video** auf www.ugotchi.at zur Verfügung. Im Video leiten die Trainerinnen und Trainer von **simplystrong by UNIQA** vielfältige Bewegungsübungen an, die an das Thema „Das Geheimnis der UGOTCHI-Insel“ angelehnt sind. Wenn es für dich nicht möglich ist, die Videos in der Klasse abzuspielen, kannst du mit den **Beschreibungen** in diesem Heft (ab Seite 9) die Übungen selbst anleiten. Für die **Ausführung der Übung** bekommen die Kinder **einen Punkt**.

HEUER NEU: In den **Videos** mit den **Bewegungsanleitungen** ist pro Tag ein **geheimer Buchstabe** versteckt. Zusammengesetzt ergeben die Buchstaben am Ende jeder Woche ein **Lösungswort**. Die Buchstaben und das Lösungswort können die Kinder im **Punkteheft** in den dafür vorgesehenen Feldern eintragen. Zusätzlich kannst du als Lehrperson online auf unserer Website unter www.ugotchi.at/geheimnis mit der Eingabe des Wortes eine **Botschaft freischalten**.

Im **Punkteheft** sind für jede Woche **Pausenübungen** beschrieben, die die Kinder selbstständig durchführen können. Bitte unterstütze die Kinder und erkläre ihnen einmal pro Woche die Übungen.

Montag bis Freitag – in der Schule und in der Freizeit

Neben den **simplystrong by UNIQA Bewegungsübungen** in der Schule können die Kinder auch für Aktivitäten in der **Freizeit**, für **gesunde Ernährung** und für **Achtsamkeit** Punkte sammeln. Nähere Erklärungen dazu findest du im **Punkteheft** auf den Seiten 2 und 3.

Freitag

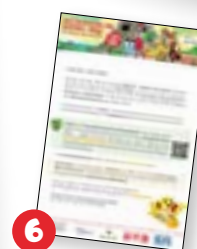
Bitte trage nach jeder Woche bis **spätestens Mittwoch** der Folgewoche die addierten **Punkte** der gesamten Klasse auf www.ugotchi.at ein. Jedes Kind kann maximal **30 Punkte** pro Woche sammeln.

WICHTIG: Ob du einen Sticker in **Gold**, **Silber** oder **Bronze** auf das **Poster** kleben kannst, wird dir nach der Eingabe angezeigt. Zusätzlich kannst du auf den Sticker heuer das **Lösungswort der Woche** schreiben.

Wochenende

Am **Wochenende** sollen die Kinder zu Hause ihren **Eltern** ihre **Lieblingsübung** der Woche vorzeigen und so zur **gemeinsamen Bewegung** motivieren. Dafür werden keine Punkte gesammelt, die Familien können ihre Aktivität aber auf www.ugotchi.at/gewinnspiel eintragen und nehmen damit an der Verlosung von coolen Preisen teil. Nähere Informationen dazu sind auf der **Rückseite** des **Punkteheftes** und im Mitteilungshefteinleger zu finden.





UNTERRICHTSMATERIALIEN

- 1 Lehrer:innen-Information** mit Erklärungen zum Spiel und zu den simplystrong by UNIQA Bewegungsübungen (auch zum Download auf www.ugotchi.at/downloads abrufbar)
- 2 Punkteheft**, 1 x für dich als Lehrperson, 1 x für jedes Kind in deiner Klasse (inkl. Malvorlagen für den Kreativwettbewerb im Umschlag)
- 3 Medaillensticker** für die Punktehefte der Kinder
- 4 Poster** für das Klassenzimmer
- 5 Postersticker** für das Klassenposter inkl. Felder zum Eintragen der Lösungswörter
- 6 Mitteilungshefteinleger** (ausschließlich digital auf www.ugotchi.at/downloads abrufbar)
- 7 UGOTCHI-Ferienmagazin**, 1 x für dich als Lehrperson, 1 x für jedes Kind

Nähere Details zur Verwendung findest du auf der nächsten Seite.

SPIELERKLÄRUNG

Mit den **Unterrichtsmaterialien** wollen wir dir die **Umsetzung erleichtern** und sicherstellen, dass die Kinder **Spaß beim Mitmachen** haben und damit möglichst **motiviert bleiben**.

1 Lehrer:inneninformation:

Die **Lehrer:inneninformation** hältst du in deinen Händen. Hier sind **alle Details** zu *UGOTCHI – Punkten mit Klasse* erklärt.

2 Punkteheft:

Ein **Punkteheft** ist für dich vorgesehen. Dort findest du auf den **Seiten 2 und 3** detaillierte Erklärungen zum **Punktesammeln**, hier wird in kindgerechter Sprache die **Geschichte** miterzählt und die Kinder tragen im Heft die **gesammelten Punkte** ein. **Bitte** gib jedem Kind in deiner Klasse vor dem Start des Spiels ein **Punkteheft**.

3 Medaillensticker für das Punkteheft:

Alle Kinder, die fleißig mitmachen, erhalten am Ende jeder Woche **einen Sticker von dir**. Dieser Sticker kann beim Wochencomic im Punkteheft eingeklebt werden. Die **Punkteheftsticker** sind auf insgesamt **4 Blättern** bereitgestellt (1 Stickerblatt pro Woche).

4 Poster für das Klassenzimmer:

Bitte häng das **Poster** vor dem Spiel im Klassenzimmer auf. Es soll **Aufmerksamkeit erzeugen** und die Kinder an das Spiel erinnern.

5 Postersticker für das Klassenposter:

Nach jeder Woche kannst du auf www.ugotchi.at die erreichten Punkte deiner Klasse eintragen. Je nach **Gesamtpunktezahl** kannst du einen Sticker in **Gold**, **Silber** oder **Bronze** **auf das Poster kleben**. Am Ende der vier Wochen kannst du darüber hinaus einen **Pokal** in der entsprechenden Farbe aufkleben.

HEUER NEU: In den **Bewegungsvideos** sind geheime Buchstaben versteckt, die am Ende der Woche aneinandergereiht ein Wort ergeben. Trage dieses Wort auch auf dem Postersticker ein und schalte online unter www.ugotchi.at/geheimnis eine Botschaft damit frei.

6 Mitteilungshefteinleger:

Bitte sende den **Mitteilungshefteinleger** an die Eltern der Kinder. Dieser steht ausschließlich online unter www.ugotchi.at/downloads zur Verfügung. Damit wollen wir die **Eltern auf das Punktesammelspiel aufmerksam machen** und dazu motivieren, auch am **Wochenende** aktiv zu sein.

7 UGOTCHI-Ferienmagazin:

HEUER NEU: Nähere Informationen zum Ferienmagazin findest du auf **Seite 8**. **Bitte** teile das **Ferienmagazin** erst nach der Staffel bzw. vor den Sommerferien aus. **Ein Exemplar** ist für dich vorgesehen.

KREATIVWETTBEWERB 2026

Heuer ruft UGOTCHI im Rahmen des Kreativwettbewerbs dazu auf, **Motivationsplakate** für das **ÖFB Nationalteam** zu gestalten, das **erstmals seit 1998** wieder an einer **Weltmeisterschaft** teilnimmt. Der Titel des Kreativwettbewerbs lautet:

„WIR SIND EURE POWER-FANS UND DRÜCKEN EUCH DIE DAUMEN!“

Auf das Plakat könnt ihr Fahnen zeichnen, Anfeuerungssprüche malen oder eigene Ideen verwirklichen. **Malvorlagen** von UGOTCHI, Ostar-Richi sowie von den Powerfreundinnen und -freunden findet ihr im Punkteheft im Umschlag auf der letzten Seite. **Die Plakate werden dem ÖFB-Nationalteam dann überreicht.**

Alle Klassen bzw. Schulen, die bis zum **15. Mai 2026** ein Motivationsplakat einsenden, haben die Chance auf einen Überraschungspreis. Unter allen eingesendeten Plakaten wird **eine Siegerklasse** ermittelt.

Achtung: Da das Motivationsplakat zu Marketingzwecken von SPORTUNION, simplystrong by UNIQA und dem Österreichischen Fußballbund genutzt werden, dürfen **keine vollständigen Namen, Fotos der Kinder oder sonstige personenbezogenen Inhalte** dargestellt sein. Falls dies nicht berücksichtigt wird, kann das Plakat bei der Prämierung nicht miteinbezogen werden.

EINSENDUNGEN AN:

SPORTUNION Österreich, Falkestraße 1, 1010 Wien
oder ein Foto vom Motivationsplakat (mit hoher Auflösung!) per Mail an **info@ugotchi.at**

Das UGOTCHI-Team der SPORTUNION und das ÖFB Nationalteam freuen sich auf eure kreativen Werke!



LEHRMATERIAL VON LAND SCHAFFT LEBEN

Vom Kindergarten bis zur Matura: Der Verein *Land schafft Leben* liefert **Wissen zum Essen** und bietet dafür methodisch-didaktisch aufbereitete Lehrmaterialien **gratis** zum Download an. Eine Aufgabe von *Land schafft Leben* zum Thema Essen findest du im **Punkteheft** (siehe Seite 5, 9, 13, 17). Kinder können dabei **reflektieren**, wie sich ihr **Essen** auf ihr **Wohlbefinden** auswirkt. **Bitte führe die Klasse durch diese Aufgabe.** Du kannst diese unter dem Titel „**Die Leistungskurve**“ auch im **Unterricht** ausführlicher behandeln (kein Muss, die Aufgabe funktioniert auch eigenständig im Punkteheft). Die **weiteren Lehrmaterialien** stehen hier zum Download bereit: <https://www.landschafttleben.at/bildung/primarstufe/leistungskurve>

**Land
schafft
Leben**

WISSEN ZUM ESSEN

Essen wirkt – auf Konzentration, Stimmung und Entwicklung. Der Verein *Land schafft Leben* vermittelt **Wissen**, damit Kinder einen **guten Zugang zum Essen** erlernen. Auf der Website findest du **Reports** und **Lehrmaterial** zu Themen wie **Essen und Psyche**, **Essen und Sport** sowie rund um **regionale Lebensmittel**. Oder hör in den **preisgekrönten Podcast** *Wer nichts weiß, muss alles essen*.



WEITERE BEWEGUNGSÜBUNGEN VON SIMPLYSTRONG BY UNIQA

Der Schulverein **simplystrong by UNIQA** konzipiert jährlich die **Bewegungsübungen** für *UGOTCHI – Punkten mit Klasse*. Falls du weitere **Übungen** mit Videoanleitungen in den Schulalltag einbinden möchtest, schaue auf der **Website vom Schulverein** vorbei: <https://www.simplystrong.at>.



Willst du noch mehr Kurzübungen, die speziell für den Volksschulbereich angepasst wurden? Dann schau dir die simplystrong by UNIQA Übungen von Super5 an.



DAS UGOTCHI-FERIENMAGAZIN

UGOTCHI begleitet die **Kinder** heuer auch erstmals durch die **Sommerferien**. Im brandneuen **Ferienmagazin** wird die Geschichte „Das Geheimnis der UGOTCHI-Insel“ weitererzählt. Es warten aufregende **Rätsel**, **Bastel-** und **Kochanleitungen** sowie **Aktivitätsspiele**. Ein **Exemplar** ist auch **für dich** vorgesehen. Schau gerne rein. Auf den Seiten 33-36 erfährst du noch mehr über das Geheimnis der UGOTCHI-Insel. Du kannst die Geschichte auch im Unterricht aufgreifen.

WICHTIG: Das **UGOTCHI-Ferienmagazin** soll ein **Goodie** für das fleißige **Mitmachen** bei **Punkten mit Klasse** sein. Auch die **Botschaften**, die ihr mit den **Lösungswörtern** in jeder Woche freischalten könnt, beziehen sich auf das **Magazin** und bauen einen **Spannungsbogen** auf. **Teile** es daher bitte erst **am Ende der Staffel** aus.

Feedbackumfrage ausfüllen und großartigen Preis gewinnen!

Wir möchten uns stetig **verbessern**, dazu ist dein **Feedback** notwendig. Nimm an unserer **Feedbackumfrage** zu UGOTCHI – Punkten mit Klasse teil und gewinne mit etwas **Glück** einen **großartigen Preis**. Nähere Informationen findest du unter www.ugotchi.at/feedback.



RÄTSEL, WISSEN, STORIES, ANLEITUNGEN, SPIELE

DAS GEHEIMNIS DER UGOTCHI - INSEL

EIN ABENTEUER VOLLER BEWEGUNG

2026 erkunden die Kinder die UGOTCHI-Insel. In **WOCHE 1** geht es an den Strand, in **WOCHE 2** begeben sich die Abenteurerinnen und Abenteurer in den Dschungel, in **WOCHE 3** steht die Meereswelt um die Insel am Programm und in **WOCHE 4** geht es in die geheimnisvollen Höhlen.

Dabei sind an den einzelnen Wochentagen wieder unterschiedliche Aktivitäten geplant: Am **Montag** findet eine **Erkundungstour** statt, am **Dienstag** werden **Sportarten** ausprobiert, am **Mittwoch** entdecken die Kinder **Tiere & Pflanzen**, am **Donnerstag** gibt es ein **Abenteuer** und am **Freitag** wird traditionell **getanzt**.

Das UGOTCHI-Team der SPORTUNION wünscht viel Spaß beim Mitmachen!





Hier findest du ab 07.04.
die Videos von Woche 1
www.ugotchi.at/videos

Folgende Übungen sind ein Transkript der Videoanleitungen. Für den Fall, dass du die Videos nicht abspielen kannst, bekommst du so eine Alternative zur Verfügung gestellt, um die Übungen selbst anzuleiten.



WOCHE 1

13. APRIL – 19. APRIL

UNTERWEGS AM STRAND

UGOTCHI zeigt uns in der ersten Woche die beeindruckenden Strände der Insel. Mit dem Sand unter den Füßen und dem Blick auf das Meer kann man besonders gut entspannen. Deshalb starten wir mit Achtsamkeitsübungen.



Montag, 13. April 2026

Übung 1 – Achtsamer Stand

- Schritt 1: hüftbreiten Stand einnehmen, die Füße sind exakt in der Standlinie gerade ausgerichtet
- Schritt 2: von den Fußballen zu den Fersen abrollen und wieder zurückrollen, bis in den Ballen und Fersenstand rollen und immer auf das Gleichgewicht achten – sicher und gut „verwurzelt“ stehen
- Schritt 3: die Beine von unten nach oben abklopfen und dann anspannen – gestreckt und fest
- Schritt 4: auf das Gesäß klopfen und dann fest anspannen, danach die Hände auf den Bauch legen und den Bauch einziehen, die Bauchmuskulatur anspannen – stark um die Mitte werden
- Schritt 5: die Hände auf die Schultern legen und die Ellbogen nach vorne vor der Brust ausrichten, dann die Ellenbogen zur Seite ausrichten und die Schultern absenken – stark bis nach oben
- Schritt 6: die Arme zur Seite und dann in alle Richtungen strecken – wie Äste eines Baumes im Wind
- Schritt 7: Arme in der Körperlinie hochstrecken, Blick gerade nach vorne und wieder über die Fußsohlen abrollen – in den Himmel wachsen

Übung 2 – Achtsame Schritte // Auf den Weg machen

- Schritt 1: hüftbreiten Stand einnehmen, die Füße sind in der Standlinie gerade ausgerichtet, die Arme liegen am Körper an
- Schritt 2: Arme vom Körper weg zur Seite abspreizen, Schultern nach hinten unten führen, Ellenbogen strecken, Finger spreizen und Daumen zeigt nach oben
- Schritt 3: Gleichgewicht auf das linke Standbein verlagern
- Schritt 4: rechtes Knie in die Waagrechte heben (Stand Schritte) und gleichzeitig mit beiden Handflächen das gehobene Knie berühren
- Schritt 5: zurück in die Ausgangsposition und die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein ausführen
- Schritt 6: Bewegung verlangsamen, auf das Gleichgewicht achten und die Atmung beobachten – „Zeitlupe“
- Schritt 7: immer langsamer werden und dann im Einbeinstand mit einer Ausatmung verweilen – „Standbild“

Übung 3 – Achtsame Schritte // Erkunde die Insel

- Schritt 1: aus dem Beidbeinstand folgt ein langsames, achtsames Gehen mit kleinen Schritten am Platz
- Schritt 2: vorwärts – verschiedene Wege langsam gehen, Richtung ändern, Achterschleife
- Schritt 3: rückwärts – Wege rund um deinen Platz rückwärts gehen

Schritt 4: vorne und hinten – nur der Fußballen berührt beim Gehen den Boden, dann auf der Ferse gehen

Schritt 5: in alle Richtungen – kleine Schritte vorwärts, rückwärts und seitwärts gehen

Schritt 6: Eidechse – schnelle Laussschritte vorwärts und rückwärts

Schritt 7: Schnecke – langsame Schritte vorwärts und rückwärts

Übung 4 – Wasserschöpfen // der Weg führt zum Meer

Schritt 1: Standsprint – 8 sec Lauf am Stand mit kurzem Bodenkontakt

Schritt 2: Hockstretksprung – 6-mal aus der Hocke in die Höhe springen

Schritt 3: Ausfallschritt – aus dem Beidbeinstand in den Ausfallschritt nach vorne machen und vor dem Bein auf den Boden greifen, „Wasserschöpfen“

Übung 5 – Spuren im Sand // Löse das Rätsel des Tages

Schritt 1: Standschritte geradeaus

Schritt 2: Füße bleiben immer am Boden und zeichnen den geheimen Buchstaben (S)

Lösungsbuchstabe: S

Dienstag, 14. April 2026

Übung 1 – Beachsoccer // Fußball am Strand

Schritt 1: Standsprint am Platz zu den Bällen

Schritt 2: Einzelübungen mit dem Ball: Wir stellen uns vor, den Fußball mit dem Fuß, mit den Knien, mit den Schultern und abschließend mit dem Kopf in der Luft zu halten

Schritt 3: Partnerübungen mit dem fiktiven Ball (Pass am Boden mit dem Sitznachbarn, hüfthohe Pässe mit dem Innenrist, Köpfeln)

Schritt 4: Technische Übungen (beidbeiniges Führen des Balles am Boden, Slalom mit dem Ball, nach vor und zurück, nach links und nach rechts mit dem Ball, Freistoß und Einwurf)



Übung 2 – Beachvolleyball // Volleyball im Sand

Schritt 1: Gleichgewicht – im schulterbreiten Stand in die Hocke gehen, die Arme nach vorne strecken, die Handflächen nach oben ausrichten, in der Hocke von den Zehenballen auf die Ferse rollen und zurück

Schritt 2: Reaktion auf Bewegung – Standlauf und Augen auf die Lehrperson, diese bewegt sich in drei Bewegungsrichtungen nach links, nach rechts und hoch, die Schüler:innen spiegeln die Bewegungen

Schritt 3: Reaktion auf Signal – Standlauf und Lehrperson zeigt in eine gewünschte Richtung, die Schüler:innen versuchen so schnell wie möglich einen Schritt in diese Richtung zu machen

Schritt 4: Technische Übung, „unteres Zuspiel“ – Schulterbreiter Stand, ein Fuß vor dem anderen, Knie deutlich gebeugt in die Hocke und der Oberkörper nach vorne geneigt, Arme zeigen gestreckt nach vorne, dabei zeigen die Handflächen nach oben, die Hände werden ineinandergelegt (eine Hand ist oben, die andere liegt darunter), die Daumen berühren sich

Schritt 5: Der vorgestellte Ball landete auf den Unterarmen, aus der Hocke die Knie und Hüfte strecken und die Arme ruhig halten

Übung 3 – Boccia // Wurfspiel ins Ziel

Schritt 1: beidbeiniger Stand mit gebeugten Knien, beidarmige Wurfbewegung mit vorgestellter Kugel nach oben und die Knie dabei strecken

- Schritt 2: beidbeiniger Stand mit gestreckten Knien, zwei vorgestellte Kugeln in Schulterhöhe fallen lassen und dann in der Luft fangen, dabei tief in die Hocke gehen und die Knie beugen
- Schritt 3: beidbeiniger Stand mit leicht gebeugten Knien, ein Arm wirft die vorgestellte Kugel in die Luft, der andere Arm fängt die Kugel noch in der Luft bevor diese den Boden berührt
- Schritt 4: Ausfallschritt und drei vorgestellte „Boccia-Würfe“ mit der rechten Hand, dann Seite wechseln und drei Zielwürfe mit der linken Hand

Lösungsbuchstabe: P

Mittwoch, 15. April 2026

Übung 1 – Die Schildkröte



- Schritt 1: „Verstecken“ – Vierfüßlerstand, in der Ausgangsposition die Hände unter den Schultern und Arme gestreckt, Knie am Boden und in Hüftbreite aufgestellt, Rücken rund machen. Schildkröte versteckt sich: das Gesäß nach hinten auf die Fersen absenken und die Unterarme vor den Knien auf den Boden absenken, Der Rücken ist jetzt gerade, Blick immer zum Boden, mehrmals wiederholen
- Schritt 2: „Kunststück“ – Vierfüßlerstand wie in Schritt 1, aus der Ausgangsposition gleichzeitig die rechte Hand und das linke Knie nur wenig vom Boden abheben, dann Seiten wechseln, mehrmals wiederholen
- Schritt 3: „Stärke zeigen“ – Vierfüßlerstand wie in Schritt 1, aus der Ausgangsposition beide Knie „eine Faust breit“ vom Boden abheben, kurz diese Position halten und dann wieder abstellen, mehrmals wiederholen

Übung 2 – Die Krabbe

- Schritt 1: auf den Boden setzen. Hände und Füße am Boden. Gesäß anheben, mehrmals wiederholen.
- Schritt 2: „Kunststück“ – Gesäß am Boden, die Hände und Füße anheben, abwechselnd berührt die rechte Hand den linken Fuß und umgekehrt, mehrmals wiederholen
- Schritt 3: „Krabbangang“ – auf den Boden setzen. Hände und Füße am Boden. Gesäß anheben, mehrmals wiederholen. Wie eine Krabbe seitlich nach rechts und links bewegen, auf die Bewegung der Arme und Beine gut achten und die Seiten mehrmals wechseln

Übung 3 – Die Möwe

- Schritt 1: von der Krabbenposition aufstehen, die Arme hoch über den Kopf führen und dann strecken und „nach der Möwe greifen“
- Schritt 2: Hockstecksprünge mit Griff nach oben, um „die Möwe zu erreichen“
- Schritt 3: „Kunststücke“ – Hockstrecksprünge mit beidbeinigem Absprung und Landung in der Grätsche, dann im Ausfallschritt oder als Steigerung auf einem Bein landen

Lösungsbuchstabe: O

Donnerstag, 16. April 2026

Übung 1 – Flaschengeist



- Schritt 1: „Schütteln und rütteln“ – Standschritte und dann im im Beidbeinstand die Arme vor dem Körper auf- und ab bewegen, Oberkörper drehen
- Schritt 2: „Der Geist und das Spiegelbild“ – Beidbeinstand, Bewegungen der Lehrperson spiegeln, zuerst nur mit einem Arm, dann Bewegungen mit zwei Armen
- Schritt 3: „Der Geist und das Spiegelbild auf einem Bein“ – Einbeinstand, Bewegungen der Lehrperson spiegeln, zuerst nur mit einem Arm, dann Bewegungen mit zwei Armen

Übung 2 – Piratenschiff

- Schritt 1: „Tandemstand und Tandemgang“ – einen Fuß vor den anderen stellen, die Ferse vor die Zehen des hinteren Fußes, Fußposition wechseln und Gleichgewicht halten, dann im „Tandemgang“ vier Schritte nach vorne und wieder vier Schritte zurück zum Ausgangspunkt
- Schritt 2: „Stand- und Spielbein“ – Einbeinstand mit Heben des Spielbeins vor dem Körper (5x), Abspreizen des gestreckten Spielbeins zur Seite (5x), Heben des abgewinkelten Spielbeins hinter dem Körper (5x), dann Beinwechsel
- Schritt 3: „Hock-Gang“ – aus dem Stand in die tiefe Hocke und dann in der Hockstellung langsam nach vorne gehen
- Schritt 4: „Stand-Klettern“ – Standschritte, die Knie werden abwechselnd ganz hoch geführt (vergleichbar mit dem Hochklettern auf einem Netz am Piratenschiff) und der gegenüberliegende Arm greift weit nach oben, dann geht es in die andere Richtung, jetzt greift der Arm auf der gleichen Seite wie das hochgeführte Bein nach oben.

Übung 3 – Schatztruhe

- Schritt 1: „Kiste-heben“ – schulterbreiter Beidbeinstand, aus der tiefen Hockstellung mit geradem Rücken die „Schatztruhe“ vom Boden in den gestreckten Beidbeinstand heben, mehrmals wiederholen
- Schritt 2: „Säcke-heben“ – hüftbreiter Beidbeinstand, bei gestreckten Beinen und mit geradem Rücken weit nach vorne gebeugt „Schatzsäcke“ aus der Truhe ziehen
- Schritt 3: „Schätze verteilen“ – hüftbreiter gerader Beidbeinstand, gestreckte Arme zur Seite und dann nach vorne heben

Lösungsbuchstabe: R

Freitag, 17. April 2026

Übung 1 – Tanz: Grundschritte ohne Musik

- Schritt 1: abwechselnd mit dem rechten Fuß nach vorne steigen und wieder zurück sowie mit dem linken Fuß nach hinten steigen und wieder zurück (insgesamt 8 Takte)
- Schritt 2: abwechselnd mit dem rechten Fuß zur Seite steigen und wieder zurück sowie mit dem linken Fuß zur Seite steigen und wieder zurück (insgesamt 8 Takte)
- Schritt 3: abwechselnd mit dem rechten hinter dem linken Fuß übersteigen und wieder zurück sowie mit dem linken Fuß hinter dem rechten Fuß übersteigen und wieder zurück (insgesamt 8 Takte)



Übung 2 – Tanz mit Musik (QR-Code zum Song rechts)

- Schritt 1: Wiederholung der drei Grundschritte (siehe Übung 1)
- Schritt 2: Volleyball/Fußball mit einem fiktiven Ball im Rhythmus zur Musik spielen (ohne Vorgabe, frei tanzen)
- Schritt 3: Wiederholung der drei Grundschritte (siehe Übung 1)
- Schritt 4: Krabbe: im „umgekehrten“ Vierfüßlerstand (mit dem Bauch nach oben, Hände und Füße am Boden) zuerst abwechselnd eine Hand heben; anschließend abwechselnd eine Hand und gegengleiches Bein heben
- Schritt 5: fliegen wie eine Möwe (mit ausgestreckten Armen) im Rhythmus der Musik



Lösungsbuchstabe: T



Hier findest du ab 13.04.
die Videos von Woche 2
www.ugotchi.at/videos



WOCHE 2

20. APRIL – 26. APRIL

DER GEHEIMNISVOLLE DSCHUNGEL

In der zweiten Woche führt uns UGOTCHI in den geheimnisvollen Dschungel der Insel. Dort sind gute Ninja-Fähigkeiten erforderlich, um die Abenteuer zu bewältigen. Deswegen werden wir unsere Ninja-Fähigkeiten schulen.

Montag, 20. April 2026

Übung – Erkundungstour durch den Dschungel

- Schritt 1: Gehen am Stand, währenddessen sieht man sich um der Oberkörper gedreht, aufmerksam nach oben und unten schauen
- Schritt 2: um durch ein Gebüsch zu kommen, wird in einer geduckten Haltung weitergegangen, die Knie werden dabei gebeugt
- Schritt 3: lockerer Lauf am Stand, Sprung über einen Baumstamm, weiterlaufen, Sprung auf einen Felsen, laufen, ...
- Schritt 4: auf einen liegenden Baumstamm springen und entlang balancieren
- Schritt 5: ganz leises und vorsichtiges Gehen am Stand, langsame Bewegungen: gebückt Gehen durchs Gebüsch, vorbei an Lianen (imaginärer Slalom); währenddessen ruhig tief ein- und ausatmen

Lösungsbuchstabe: S



Dienstag, 21. April 2026

Übung 1 – Springen auf Steinen über einen Fluss

- Schritt 1: lockerer Stand hinter dem Sessel
- Schritt 2: Sprung auf die rechte Seite und auf dem rechten Bein ausbalancieren
- Schritt 3: Sprung vom rechten Bein auf das linke Bein
- Schritt 4: Sprung auf dem linken Bein ausbalancieren
- Schritt 5: 5 – 6 Wiederholungen

Übung 2 – Klettern an der Liane

- Schritt 1: lockerer Stand hinter dem Sessel
- Schritt 2: Laufen am Stand
- Schritt 3: Liane hochklettern, dabei mit dem rechten Arm nach oben greifen und das linke Knie anheben
- Schritt 4: danach Arme und Beine wechseln: mit dem linken Arm nach oben greifen und das rechte Knie anheben
- Schritt 5: weitere Wiederholungen durchführen, zu Beginn kleine Bewegungen und dann immer größer und größer werden



Übung 3 – Plank

Schritt 1: Liegestützposition – Hände auf dem Tisch und Beine am Boden

Schritt 2: Beine bleiben am Boden und Hände wandern langsam am Tisch nach vor und wieder zurück

Schritt 3: Hände wandern nach links und nach rechts und wieder in die Mitte

Schritt 4: Hände wandern auf jeder Seite nach außen (werden breiter) und wieder nach innen

Übung 4 – Pfeil & Bogen

Schritt 1: Stelle ein Bein nach vorne und strecke den gleichen Arm nach vorne (Bogen halten)

Schritt 2: Nimm mit der anderen Hand in Gedanken einen Pfeil und ziehe den Bogen nach hinten

Schritt 3: Atme ein und lasse den Bogen ausatmend aus

Schritt 4: Wiederhole die Schritte 1-3 auf der anderen Seite

Lösungsbuchstabe: P

Mittwoch, 22. April 2026

Ninjas haben die Fähigkeit, unterschiedliche Tiere zu imitieren. Wir beobachten von einem Versteck aus, welche Pflanzen und Tiere wir im Dschungel sehen und versuchen sie nachzumachen.



Übung 1 – Farne:

Schritt 1: Hüftbreiter Stand, Arme zeigen gestreckt nach oben

Schritt 2: der Oberkörper und die Arme werden langsam und geschmeidig nach rechts und links bewegt

Übung 2 – Riesenbaum:

Schritt 1: hüftbreiter Stand, Arme zeigen nach oben

Schritt 2: abwechselnd ziehen rechter und linker Arme nach oben, so weit wie möglich strecken

Übung 3 – Spinne (kann mehrmals wiederholt werden):

Schritt 1: Hockposition neben dem Sessel, Füße und Hände berühren den Boden

Schritt 2: zuerst mit den Händen die Sitzfläche des Sessels berühren, anschließend folgen die Beine in die Hochposition auf der Sitzfläche

Schritt 3: oben angekommen wieder nacheinander zurück in die Hocke steigen

Übung 4 – Frosch (kann mehrmals wiederholt werden):

Schritt 1: in die Hocke gehen, Knie zeigen nach außen, die Handflächen berühren den Boden zwischen den Knien

Schritt 2: mit Händen und Füßen gleichzeitig vom Boden abdrücken und so hoch wie möglich in die Luft springen

Schritt 3: Landung wieder in der Ausgangsposition

Übung 5 – kleiner Affe:

Schritt 1: beidbeiniger entspannter Stand

Schritt 2: tief ein- und ausatmen; währenddessen mit den Fäusten abwechselnd vorsichtig auf das Brustbein klopfen und dabei einen angenehmen tiefen Ton erzeugen

Lösungsbuchstabe: I

Donnerstag, 23. April 2026

Abschlussspiel – Feuer-Wasser-Sturm // Dschungelversion:

Schritt 1: alle gehen in der Klasse kreuz und quer herum (kann auch auf dem Platz mit Standschritten ausgeführt werden)

Schritt 2: auf ein Kommando soll möglichst schnell eine Bewegung absolviert werden (siehe nachstehende Beschreibungen)

Variante 1 – Tier

Tiger: sich schnell ducken und still stehen bleiben, als würden sie sich vor einem Tiger verstecken

Krokodil: auf eine erhöhte Fläche springen, um nicht ins Wasser zu fallen

Affe: eine unsichtbare Liane hochklettern oder schnelle Kletterbewegungen durchführen

Variante 2 – Dschungelbegriffe

Tropensturm: sich in ein sicheres Versteck begeben (z.B.: unter den Schultisch)

Fluss: auf die Zehenspitzen stellen

Dschungelpfad: auf einer Linie aufstellen und sich auf einem imaginären schmalen Weg vor- und wieder zurückbewegen

Lösungsbuchstabe: E



Freitag, 24. April 2026

Übung 1 – Tanz: Grundschrte ohne Musik

Schritt 1: hüftbreiter Stand und im Takt von links nach rechts schunkeln, die Arme bewegen sich auf Brusthöhe gegengleich mit (insgesamt 4 Takte)

Schritt 2: springen und dabei die Beine kreuzen (3 Mal), anschließend einmal im Kreis drehen (insgesamt 4 Takte)



Übung 2 – Tanz mit Musik (QR-Code zum Song rechts)

Schritt 1: zweifache Wiederholung der Grundschrte (siehe Übung 1)

Schritt 2: abwechselnd mit der rechten und der linken Ferse nach vorne tippen und wieder zurücksteigen (insgesamt 8 Takte)



Schritt 3: Kletterbewegung (Dienstag, Übung 2) im Takt durchführen (insgesamt 8 Takte)

Schritt 4: zur linken Seite drehen und vier Schritte im Takt gehen, danach zur rechten Seite drehen und im Takt zurückgehen (insgesamt 8 Takte)

Schritt 5: zweifache Wiederholung der Grundschrte (siehe Übung 1)

Schritt 6: Side-Steps (mit dem rechten Bein nach rechts steigen, linkes Bein nachziehen; anschließend mit dem linken Bein nach links steigen und rechtes Bein nachziehen), dabei über Kopf die Arme wie Farne bewegen (insgesamt 4 Takte)

Schritt 7: Side-Steps (siehe Schritt 6) wiederholen, die Arme (=Farne) zeigen in die Richtung entgegen der Schrittbewegung (insgesamt 4 Takte)

Schritt 8: einfache Wiederholung der Grundschrte (siehe Übung 1)

Lösungsbuchstabe: L



Hier findest du ab 20.04.
die Videos von Woche 3
www.ugotchi.at/videos



WOCHE 3

27. APRIL – 3. MAI

DIE MEERESWELT UM DIE UGOTCHI-INSEL

Ihr seid bereits in der dritten Woche des heurigen Abenteuers. UGOTCHI verlässt dabei das Festland und begibt sich mit euch ins Wasser. Neben eindrucksvollen Tieren warten dort spannende Naturerlebnisse.

Montag, 27. April 2026

Übung 1 – Wellenspringen

- Schritt 1: springen am Stand, Arme bei jedem Sprung mitnehmen, klein beginnen, dann immer größer werden
- Schritt 2: springen in der Gruppe innerhalb der Tischreihen gleichzeitig, die Hände dem Sitznachbarn reichen, die Arme mit nach oben nehmen
- Schritt 3: springen in der Gruppe innerhalb der Tischreihen hintereinander, die Arme mit nach oben nehmen, Blick immer auf die vorhergehende Gruppe bzw. Tischreihe
- Schritt 4: Springen in der Gruppe innerhalb der Tischreihen, Augen schließen, Tischreihen werden durchnummeriert (1,2,3,...) auf akustisches Kommando (1,2,3,...) springen



Übung 2 – Wellen spüren

- Schritt 1: Am Sessel sitzen, Augen schließen, den Erzählungen lauschen: „Stelle dir vor, wie sich das Wasser im Meer bewegt. Ist es stürmisch oder ruhig? Stelle dir vor, wie du den Sand zwischen deinen Zehen spürst, der sich mit der Bewegung des Wassers mitbewegt. Stelle dir vor, wie das Wasser gegen deinen Körper klatscht. Stark oder schwach? Atme tief ein und aus“

Lösungsbuchstabe: T

Dienstag, 28. April 2026

Übung 1 – Schwimmen

- Schritt 1: Brustschwimmbewegung: Arme nach vorne strecken, Handflächen zeigen zueinander, Ellbogen beider Arme gleichzeitig beugen, Handflächen nach innen Richtung Bauch führen, Handflächen nach oben, Arme wiedergestreckt nach vorne führen
- Schritt 2: Kraulschwimmbewegung, abwechselnd rechten und linken Arm nach vorne strecken, Hand und Arm nach unten-hinten bewegen, den Ellbogen hoch halten, den Arm beugen und wieder nach vorne ziehen
- Schritt 3: Kraulschwimmbewegung wie in Schritt 2 nur rückwärts auführen



Übung 2 – Balancieren und Fortbewegen am Stand-up-Paddle

- Schritt 1: Beidbeiniger, hüftbreiter Stand, Gleichgewicht abwechselnd auf vorderes und hinteres Bein verlagern, Arme seitlich ausstrecken
- Schritt 2: Gewicht in kreisenden Bewegungen auf den Füßen verteilen (beginnend auf den Zehen über die rechte Seite, zu den Fersen und über die andere Seite wieder zu den Zehen), Augen dabei schließen
- Schritt 3: Hüftbreiter Stand, mit den Armen eine Paddelbewegung auf der rechten Seite des Paddles durchführen, insgesamt 5 Mal
- Schritt 4: Schritt 4 auf der linken Seite durchführen
- Schritt 5: Bewegung wie in den Schritten 3 und 4, Paddelbewegung abwechselnd links und rechts durchführen, Augen dabei schließen

Übung 3 – Gleichgewicht halten und entspannen am Surfboard

- Schritt 1: Paarweise zusammenfinden
- Schritt 2: hüftbreiter Stand, Arme gestreckt zueinander, Schüler:in 1 lehnt sich nach hinten, Schüler:in 2 hält Schüler:in 1 an den Unterarmen, Schüler:in 1 verlagert das Gewicht nach hinten.
- Schritt 3: Positionswechsel und Wiederholung von Schritt 2
- Schritt 4: am Sessel sitzen, Augen schließen, den Erzählungen lauschen: "Setze dich nun auf dein Brett, schließe die Augen und stelle dir vor, wie die Wellen dein Brett immer nach oben und unten bewegen. Gehe dabei in deiner Vorstellung sitzend mit der Bewegung mit. Atme tief ein und wieder aus."

Lösungsbuchstabe: E

Mittwoch, 29. April 2026

Übung 1 – Schwimmen mit den Fischen

- Schritt 1: fester beidbeiniger Stand am Platz, Arme ausgestreckt nach vorne, Handflächen zueinander, schlängelnde Bewegung mit den Armen, Oberkörper bewegt sich mit
- Schritt 2: wie Schritt 1, allerdings Bewegung in der Tischreihe, keine anderen „Fische“ berühren
- Schritt 3: wie Schritt 2, alle „Fische“ bewegen sich in der Tischreihe in eine Richtung, im selben Tempo



Übung 2 – Delphinsprünge

- Schritt 1: leicht in die Knie gehen, Arme gestreckt über den Kopf, eine „Körperwelle“ von unten nach oben ausführen (Beine, Hüfte, Bauch, Oberkörper und Kopf wie eine Welle bewegen)
- Schritt 2: leichter Kniestand am Platz, Arme gestreckt über den Kopf, schnellere Körperwelle (Beschreibung siehe Schritt 1) durchführen und mit Sprung abschließen

Übung 3 – Korallen

- Schritt 1: beidbeiniger fester Stand am Platz, Arme zur Seite strecken, Körper seitlich hin und her bewegen, Augen schließen
- Schritt 2: wie Schritt 1 beginnen, die Arme von „Nachbarkorallen“ greifen, in einem gemeinsamen Tempo und Rhythmus weiterbewegen
- Schritt 3: Locker nach vorne und nach hinten pendeln, Augen schließen, tief ein- und ausatmen

Lösungsbuchstabe: A

Donnerstag, 30. April 2026

Übung 1 – Tret- und Ruderboot fahren, Schwimmen

Schritt 1: am Sessel sitzen, Tretbewegung mit den Beinen, langsam beginnen, immer schneller werden

Schritt 2: am Sessel sitzen, kräftige Ruderbewegungen mit den Armen, abwechselnd links und rechts

Schritt 3: kräftige Rückenschwimmbewegung mit den Armen, Beine nach vorne ausstrecken, abwechselnd nach oben und unten führen



Übung 2 – Entspannungsreise

Erklärung: am Sessel sitzen, den Erzählungen lauschen: „Völlig erschöpft erreichen wir das Land und setzen uns in den Sand. Wir schließen die Augen. Ihr könnt euch auch vorstellen, dass ihr am Rücken liegt und den Sand unter euch spürt. Atmet tief ein und aus. Lauscht den Geräuschen der Wellen und der Vögel, versucht euch ganz zu entspannen und erinnert euch an euer Abenteuer.“

Lösungsbuchstabe: M

Freitag, 1. Mai – FEIERTAG



WOCHE 4

4. MAI – 10. MAI

DAS HÖHLEN-ABENTEUER

In der letzten Woche des heurigen Abenteuers erkunden wir die Höhlenwelt der Insel. Dabei schärfen wir Sinne wie das Sehen und das Hören und lernen Bewegungen kennen, die in dieser Umgebung notwendig sind.



Montag, 4. Mai 2026

Übung 1 – Weg zur Höhle

Schritt 1: vor der Höhle: groß machen, Arme weit ausstrecken, am Stand gehen

Schritt 2: Weg zur Höhle: Hindernisse mit kleinen und großen Schritten überwinden (z.B. Wurzeln, Steine)

Schritt 3: Höhleneingang: kurz stehenbleiben, tief ein- und ausatmen

Übung 2 – Erkundung der Höhle

Schritt 1: mutig in die Höhle gehen (am Stand gehen)

Schritt 2: Dunkelheit: Langsame, vorsichtige Schritte (wahlweise mit geschlossenen Augen)

Übung 3 – Höhlenguide

Schritt 1: paarweise zusammenfinden und Rollen zuteilen (eine Person führt, die andere Person schließt die Augen und lässt sich führen)

Schritt 2: Höhlenguide legt die Hand auf die Schulter der geführten Person

Schritt 3: Höhlenguide führt die Person durch die Bankreihe; (sollte zu wenig Platz zwischen den Reihen sein, dann führt der Höhlenguide am Stand und gibt Befehle aus)

Schritt 4: Rollenwechsel und Schritte 2 und 3 wiederholen

Übung 4 – Geräusche und Weg aus der Höhle

Schritt 1: am Stand gehen

Schritt 2: großen, schmalen Stein überqueren (balancieren, einen Fuß vorsichtig vor den anderen setzen)

Schritt 3: plötzliches Geräusch: stehen bleiben und aufmerksam hören

Schritt 4: „Hallo“ rufen und auf Echo achten

Schritt 5: Aufrichten und weitergehen

Schritt 6: Arme strecken, Beine ausschütteln

Lösungsbuchstabe: P



Dienstag, 5. Mai 2026

Abschnitt 1 – Rudern

Übung 1.1 – im Ruderboot auf dem Fluss durch die Höhle

Schritt 1: auf den Sessel setzen, beide Beine fest auf den Boden stellen, Brust nach vorne strecken und Rücken geraderichten

Schritt 2: Hände greifen die Ruder.

Schritt 3: Arme gestreckt nach vorne bewegen und dann kraftvoll, abgewinkelt nach hinten ziehen (darauf achten, dass der Bauch angespannt und der Rücken gerade ist)

Schritt 4: zunächst bleiben beim Rudern die Füße am Boden, anschließend kann versucht werden, bei den Ruderbewegungen auch kurz die Füße vom Boden zu heben

Übung 1.2 – Wellenrudern

Anleitung: Lehrperson gibt Kommandos (kleine Wellen, große Wellen, Höhlenwind)

kleine Wellen: langsam rudern (Bewegungsablauf siehe Übung 1.1, Schritt 3)

große Wellen: schnell rudern

Höhlenwind: so schnell wie möglich rudern

Übung 1.3 – Klassenruderboot

Anleitung: alle Kinder in der Klasse rudern im gleichen Rhythmus (Bewegungsablauf siehe Übung 1.1, Schritt 3), in Form von Klatschen wird der Rhythmus vorgegeben (Klatschen – Rudern – Klatschen – Rudern usw.)

Übung 1.4 – Am Ende des Flusses ankommen

Schritt 1: langsam rudern („Bewegungsablauf siehe Übung 1.1, Schritt 3)

Schritt 2: Ruderboot zum Stillstand kommen lassen, Hände auf die Oberschenkel legen

Schritt 3: tief ein- und ausatmen

Abschnitt 2 – Tauchen

Übung 2.1 – Blubberblasen

Schritt 1: durch die Nase tief einatmen

Schritt 2: Lippen lockern und durch den Mund ausatmen (als würden unter Wasser Blubberblasen gemacht), darauf achten, dass der Bauch entspannt wird

Variationen: kleine/große Blubberblasen (kürzer/länger aus- und einatmen)

Übung 2.2 – Wellenatmung

Schritt 1: tief einatmen und dabei die Arme anheben

Schritt 2: ausatmen und Arme dabei wieder senken (die Arme bewegen sich wie eine Welle)

Variationen: kleine Wellen/große Wellen (kürzer/länger ein- und ausatmen)

Übung 2.3 – Abschluss

Schritt 1: Hände auf den Bauch legen und Augen schließen

Schritt 2: 3 ruhige Atemzüge (tief ein- und ausatmen) und dabei darauf achten, wie sich der Bauch hebt und senkt

Lösungsbuchstabe: O

Mittwoch, 6. Mai 2026

Übung 1 – Höhlentiere: Fledermaus

Schritt 1: schlafende Fledermaus: aufrecht stehen, Oberkörper nach vorne beugen, Arme locker nach unten hängen lassen, Kopf locker hängen lassen, den ganzen Körper ausschütteln

Schritt 2: Fledermaus wacht auf: Arme langsam ausbreiten, Schultern kreisen, leises Gähnen, Flügel (Arme) vorsichtig nach oben und unten bewegen

Schritt 3: Fledermausflug: Arme weit ausbreiten, am Stand langsam laufen und schneller werden, Kurven fliegen (Arme nach oben und unten bewegen)



Übung 2 – Höhlentiere: Bär

Schritt 1: schwerer Gang des Bären: breiten Stand einnehmen, langsame, schwere Schritte gehen (leicht stampfen), Schultern lockern, Arme schwingen mit

Schritt 2: Hände auf den Boden geben, einen runden Rücken bilden, langsam am Stand mit Händen und Füßen gehen

Übung 3 – Höhlentiere: Frosch

Schritt 1: Grundposition einnehmen: tiefe Hocke, Füße etwas nach außen drehen, Hände auf den Boden geben, still stehen bleiben und sich achtsam umsehen

Schritt 2: aus der Hocke, mit beiden Beinen gleichzeitig kräftig abspringen und hoch springen, danach wieder sicher landen und still stehenbleiben

Schritt 3: kleine Sprünge durchführen und so sanft wie möglich landen (als wäre am Boden Moos)

Lösungsbuchstabe: K

Donnerstag, 7. Mai 2026

Übung – Expedition der Höhlenforscher:innen

Schritt 1: Arme leicht schwingen, gehen am Stand

Schritt 2: Knie höher heben, Arme noch vorne richten und mit den Händen nach vorne/oben greifen, um einen Felsen zu bewältigen

Schritt 3: stehen bleiben und mit den Händen ein Fernglas formen, nach links und rechts schauen

Schritt 4: Knie leicht beugen, auf Zehenspitzen am Stand gehen und durch die Höhle schleichen

Schritt 5: weiter in die Hocke gehen und gebückt am Stand weiterbewegen- am Stand auf allen Vieren bewegen

Schritt 6: aufrichten und einen Stift als Taschenlampe zur Hand nehmen und verschiedene Formen in die Luft zeichnen (z.B. eine 8 oder andere Zahlen, etc.), anschließend Punkte in der Klasse anvisieren (z.B. Eck der Tafel), zum Schluss Taschenlampe (=Stift) wieder ablegen

Schritt 7: Hindernisse (Steine) bewältigen, Knie weit anheben und darübersteigen

Schritt 8: schmaler Tunnel, seitlich durchschieben, dafür ganz schmal machen, Schultern zusammenziehen und seitlich ein paar Schritte nach links gehen, danach nach rechts

Schritt 9: schnell am Stand gehen (Schatztruhe in Sicht)

Schritt 10: Schatztruhendeckel öffnen: dafür tief in die Hocke gehen, Deckel (in der Vorstellung) greifen und anheben

Schritt 11: Freudentanz: am Platz tänzeln (auf möglichst kleiner Fläche, da es in der Höhle begrenzt Platz gibt)

Schritt 12: rückwärts aus der Höhle bewegen, Arme öffnen, Beine auslockern und zum Abschluss tief ein- und ausatmen

Lösungsbuchstabe: A



Freitag, 8. Mai 2026

Übung 1 – Tanz: Grundschrirte ohne Musik

Schritt 1: Side-Steps (mit dem rechten Bein nach rechts steigen, linkes Bein nachziehen; anschließend mit dem linken Bein nach links steigen und rechtes Bein nachziehen), dabei im Takt in die Hände klatschen (insgesamt 4 Takte)

Schritt 2: Sternschritte (drehen um das linke Bein um die eigene Achse, rechtes Bein steigt mehrmals zur Seite und wieder zurück), dabei zwei Umdrehungen durchführen (insgesamt 4 Takte)

Schritt 3: abwechselnd mit der rechten und der linken Ferse nach vorne tippen und wieder zurücksteigen, im Takt in die Hände klatschen (4 Takte)

Schritt 4: abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß nach vorne kicken, im Takt mit den Daumen schnippen (4 Takte)

Schritt 5: vier Schritte nach rechts gehen und einmal im Kreis drehen, anschließend vier Schritte nach links gehen und einmal im Kreis drehen

Übung 2 – Tanz mit Musik (QR-Code zum Song rechts)

Schritt 1: Wiederholung der Grundschrirte (siehe Übung 1)

Schritt 2: Rudern: hüftbreiter Stand und mit den Armen im Takt eine Ruderbewegung (beide Arme zeitgleich von vorne nach hinten) durchführen

Schritt 3: groß und klein: im Takt groß (auf den Zehenspitzen gehen und Arme über Kopf Richtung Decke strecken) und klein (in Hocke gehen und am Stand bewegen) machen

Schritt 4: Wiederholung der Grundschrirte (siehe Übung 1)

Schritt 5: durch eine Höhle führen: die Hände auf die Schultern von eine/r Mitschüler/in legen und im Takt eine lange „Polonaise“ tanzen

Lösungsbuchstabe: L





VIELEN DANK FÜR DEIN ENGAGEMENT

Mit deinem **Einsatz** förderst du eine **gesunde Lebensweise** von **Volksschulkindern**. Wir möchten uns stetig verbessern, dazu ist dein **Feedback** notwendig. Nimm an unserer **Umfrage** teil und gewinne mit etwas **Glück** einen **großartigen Preis**. **Nähere Informationen** findest du unter www.ugotchi.at/feedback.

Inhalt und Text:

SPORTUNION – www.sportunion.at

Schulverein simplystrong by UNIQA – www.simplystrong.at

UGOTCHI – Punkten mit Klasse – www.ugotchi.at

Design:

Werbeagentur LemonDog – www.lemondog.at

Werbeagentur sudoxe67 – www.sudoxe67.at

Druck:

Gugler Medien GmbH