



## Hopsi Hopper- Bewegungsgedicht

**Thema / Hauptziel:** Kurze Bewegungsanregung für eine bewegte Pause im Unterricht (fördert die Konzentration) oder auch zum Aufwärmen für eine Bewegungseinheit geeignet.

**Sozialform:** Einzelübung

**Platz- und Materialbedarf:**

Kein Materialbedarf

Im Bewegungsraum, Klassenzimmer, Turnsaal oder auch im Freien umsetzbar

Die Kinder turnen am eigenen Platz und benötigen ca. 1-2 m<sup>2</sup> Fläche. Sie sollen die Arme seitlich ausstrecken und im Kreis hüpfen können.

**Übungs- / Spielbeschreibung:**

Wer ist grün und sitzt im Gras?	Hocken und mit den Fingern wackeln (Gras)
Kann schwimmen und ist dann auch ganz nass?	Schwimmbewegung mit den Armen, Körper trocken schütteln
Wer hat Füße, die sind groß wie Latschen?	im Hocken abwechselnd rechts/links Bein strecken
Ein Maul so breit damit kann man tratschen.	Gestreckte Arme wie ein Maul öffnen schließen.
Wer hüpf hin und her und rundherum?	Rechts/ links hüpfen, im Kreis
Der Rücken ist bucklig und ganz schön krumm.	Wirbelsäule einrollen
Jetzt wisst ihr sicher wen ich meine. Er hat auch ganz schön lange Beine.	Gestreckte Beine, Hände bleiben am Boden
Und hört man ihn dann abends quaken (quak, quak, quak), versepist er grad so manche Schlacken.	Hüpfen und quaken Nach Fliegen schnappen
Doch leuchtet die gelbe Hose aus dem grünen Gras, sorgt er auch für sehr viel Spaß.	mit den Fingern wackeln (Gras)
Ja! Der Hopsi Hopper Fit- Frosch ists ihr habt es erraten. Darum lasst und auch gleich starten, mit dem Turnen	Daumen hoch Arme beugen und strecken (Bizeps Training)
für Groß und Klein,	Zehenspitzenstand Hände nach oben strecken Klein auf den Boden hocken
wird es uns eine Freude sein.	auf mich selbst zeigen, nach vorne zeigen
Hopsi Hopper Turnen ist der Hit, darum machen wir jetzt alle mit.	Daumen hoch Kreis zeigen
Lass uns mal die Beine wecken, Knie beugen und auch strecken.	Die Beine auf und ab klopfen Abwechselnd rechtes/ linkes Bein nach vorne strecken und beugen
Jetzt hebe ich die Schultern an und halte sie, solange ich kann.	Schultern zu den Ohren ziehen

© ASKÖ Sarah Krapesch, Spiele indoor/Outdoor., Koordination, ASKÖ Kärnten, Volksschule/Kindergarten, 1-2 Klasse, Datum: 2020-11-03- Nr. 01

Schultern wieder runter, tief ausatmen, jetzt sind wir alle munter.	Schultern runter, Hände nach oben beim Ausatmen runder Rücken, Arme ausschütteln
Nun sind meine Hände dran, reibe sie so fest ich kann.	Hände warm reiben
Ich reibe auch meinen runden Bauch und meinen Popo natürlich auch.	Bauch/ Gesäß streicheln
Lasst uns einmal rechts hindrehen und was links ist wollen wir sehen.	Halbe Drehung nach rechts /links springen
Roll mich ein wie eine Schnecke und streck die Arme bis zur Decke.	In die Hocke, Rücken rund, Zehenspitzenstand und Arme nach oben strecken
Wir wackeln mit den Zehenspitzen, auch die Fersen wollen schwitzen. Zum Schluss noch ein paar schnelle Schritt, komm wir machen alle mit.	Zehenspitzen abwechselnd nach oben ziehen, Zehenspitzenstand (Fersen vom Boden heben) Am Stand laufen
Das Hopsi Hopper Gedicht geht nun zu Ende Darum klatschen wir laut in unsere Hände.	In die Hände klatschen

### Varianten:

- Bewegter Unterricht- event. auswendig lernen lassen