



## Hopsi Hopper „Spiele mit Chiffontüchern“

**ÜbungsleiterIn/ Verein:** Span Susanna BSc

### **Material:**

Chiffontücher; ersatzweise jede Art von Tüchern

Musikanlage mit kindgerechter Musikauswahl; Hopsi-Rollen oder Langbänke (ca. 2-3)

### **Vorbereitung im Turnsaal:**

Materialien und Musikanlage vorbereiten und bereitstellen

**Gefördert werden:** Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewicht, soziale Kompetenz



Zeit (in min.)	Phase (Aufwärmen, Hauptteil, Schluss)	Aktivität Kindergarten	Material	Übergänge
5	Begrüßung	Begrüßung/Vorstellung (Kinder stellen sich vor und vielleicht auch noch ihre Lieblingssportart)	Handpuppe Hopsi Hopper	Treffpunkt in Hallenmitte, Sitzkreis! Wer kennt Hopsi Hopper? Hopsi Hopper ist ein super Sportler, die Kinder sicher auch! Wir werden zusammen sehr viel Spaß haben!
10	Aufwärmen <b>Aufwärmspiel</b> <b>„Feen- schleier“</b>	Ein Kind „die Fee“ bekommt ein Chiffontuch „Zauberschleier“ und ist der Fänger. Die anderen Kinder dürfen frei im Raum laufen und sich bewegen. Die „Fee“ versucht nun mit ihrem „Zauberschleier“ die Kinder zu berühren. Wer berührt wird, läuft zum Übungsleiter und bekommt auch ein Chiffontuch, um ebenso andere Kinder zu fangen. Am Ende haben fast alle Kinder ein Tuch, außer eines. Dieses Kind ist dann der Gewinner! Alle Tücher werden zum Übungsleiter zurückgebracht und das Spiel startet von Neuem.	Viele Chiffontücher (wie Anzahl der Kinder)	Erklärung im Sitzkreis!  Freies Bewegen im Raum (Achtung: Augen auf! Nicht zusammenstoßen!)



10	<p>Hauptteil <b>Übungen in der Fortbewegung</b></p>	<p><b>Übungen mit Chiffontüchern in der Fortbewegung</b> Bei Musikstart Bewegen im Kreis mit verschiedenen Aufgaben, bei Musikstopp schnell auf den Boden setzen, stehen...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehen, laufen, auch in der Rückwärtsbewegung, hüpfen, springen (Hopsierlauf), Mäuse- und Riesenschritte machen, Seitgalopp, ... Dabei das Tuch abw. in der einen, dann anderen Hand schwingen und mitfliegen lassen</li> <li>• Krabbeln im Vierfüßler (versuchen jedes Chiffontuch, das am Boden liegen gelassen wird zu berühren); um die Tücher herumrollen (Baumstamm); krabbeln im Spinnengang (Tuch liegt im Schoß); ...</li> <li>• Tücher über den Kopf (Gespenst) und „herumschweben“</li> <li>• Tücher als Umhang oder Schwanz und schnell laufen</li> <li>• Tuch vor der Brust ausbreiten und versuchen so schnell zu gehen, dass das Tuch nicht vom Körper herunterrutscht</li> <li>• Tuch in der Fortbewegung sehr schnell hin und her bewegen („Boden kehren“)</li> <li>• Gehen/Laufen und Tuch wie einen Fußball schießen (Achtung: rutschig!!!)</li> </ul>	<p>Musikanlage mit kindgerechter Musikauswahl</p> <p>Ein Chiffontuch pro Kind</p>	<p>Erklärung im Sitzkreis!</p> <p>Freie Aufstellung im Raum, alle Kinder im Blick</p> <p>Erklärung: Startsignal = Musikstart (Bewegen im Raum) Stoppsignal = Musikende (schnell auf den Boden setzen oder schnell wieder zu seinem Tuch finden)</p>
15	<p>Hauptteil <b>Übungen am Ort</b></p>	<p><b>Übungen mit Chiffontüchern am Ort</b> Freie Aufstellung im Raum mit Chiffontuch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuch über dem Kopf hin und her schwingen</li> <li>• Tuch hochwerfen und fangen (beid- und einhändig)</li> </ul>	<p>Ein Chiffontuch pro Kind</p>	<p>Freie Aufstellung im Raum, alle Kinder im Blick</p>



	<p>Hauptteil <b>Spiele mit Chiffontüchern</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuch hochwerfen und fangen (ein-, beidhändig), dazwischen einmal klatschen</li> <li>• Tuch von einer Hand in die andere werfen und fangen</li> <li>• Tuch hochwerfen und mit einem Körperteil fangen (Kopf, Schulter, Arm, Hand, Brust, Rücken, Oberschenkel, Fuß)</li> <li>• Chiffontuch über Kopf schwingen und unter gegrätschten Beinen durch</li> <li>• Tuch schnell um den Körper kreisen lassen, von einer Hand in die andere übergeben</li> <li>• Grätschstand, Achterkreisen durch die Beine</li> <li>• In Rückenlage das Tuch vor der Brust halten, Oberkörper heben und versuchen mit dem Tier die angewinkelten Knie zu berühren</li> <li>• Bauchlage, Tuch mit gestreckten Armen vorhalten und auf- und ab hüpfen lassen</li> <li>• Bauchlage, Tuch hinter dem Rücken, dann wieder vorne übergeben</li> <li>• Am Boden liegend mit Tuch im Arm hin- und her kullern</li> </ul> <p><b>Spiele mit Chiffontüchern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Chiffontuch - Challenge:</u> Auf Kommando Chiffontuch so schnell wie möglich auf die andere Hallenseite transportiere (Laufen, Hüpfen, Krabbeln, Spinnengang, ...), an Hallenwand ablegen und schnell wieder zurücklaufen! Wer ist der Schnellste? Dann Tücher wiederholen!</li> </ul>	<p>Ein Chiffontuch pro Kind</p>	<p>Gemeinsame Aufstellung an einer Turnhallenwand mit Tüchern <u>Achtung:</u> Kommando beachten; alle üben gleichzeitig; nicht zusammenstoßen!</p>
--	---	---	---------------------------------	--



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Übung zum Abschluss „Raketenschweif“:</u> Jedes Kind sucht sich einen Platz in der Turnhalle; <i>Auf die Plätze:</i> Mit Tüchern in den Händen machen sich Kinder klein und gehen in die Kniebeuge <i>Fertig:</i> Tücher am Boden klein auf und ab hüpfen lassen (Rauch und Feuer der Rakete) <i>Rakete:</i> Tücher starten Richtung Decke und werden hochgeworfen Übung einige Male wiederholen!</li> </ul>	Ein Chiffontuch pro Kind	Freie Aufstellung im Raum, alle Kinder im Blick
10	<p>Abschluss</p> <p><b>Übung mit Hopsi Rollen</b> (Abänderung auch ohne Rollen mit <u>Langbänken</u>)</p> <p>Verabschiedung</p>	<p>Auf Kommando „Hopsi“ rufen die Kinder „Hopper“ und sitzen ruhig mit Füßen am Boden auf den Rollen!</p> <p><b><u>Übungen auf Hopsi-Rollen „Ritter Drachenschreck“:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüpfen („Ritt zum Schloss“)</li> <li>• Gewicht verlagern und immer von einem Bein auf das andere hüpfen</li> <li>• Bauchlage auf Rolle, Füße am Boden („Ritter ist müde“)</li> <li>• Rückenlage auf Rolle, Füße am Boden</li> <li>• Ganz hochspringen und Hände über Kopf heben („Angriff“)</li> <li>• Sich im Sitzen drehen („Tanz mit dem Prinzen / der Prinzessin“)</li> <li>• „Sitz-ruhig, pirsch dich an“-Challenge: Welche Kinder sitzen nach „Hopper“ am schnellsten ruhig auf ihrer Rolle?</li> </ul>	Hopsi-Rollen (oder Langbänke)	<p>Treffpunkt in Hallenmitte, Sitzkreis! Chiffontücher werden eingesammelt!</p> <p>Aufgeblasene Hopsi-Rollen (oder Langbänke) bereitstellen (ca.6-10 Kinder pro Rolle)</p> <p>Kinder sitzen mit Blick zum Übungsleiter, welcher spezielle Kommandos zum Thema „Ritter“ erteilt!</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Rollentausch“: Nach Hopper schnell die Rolle mit der anderen Gruppe tauschen!</li> <li>• „Hilfe, der Drache kommt!!!“: Übungsleiter versucht, während die Kinder hüpfen, mit einem Stoffdrachen in ihre Füße zu „zwicken“; Kinder gleiten von der Rolle, verstecken sich schnell hinter ihr und steigen dann wieder auf; zwischendurch wird immer gehüpft!</li> <li>• „Drachenbiss“: Der Drache beißt in die Rollen (Rollenverschlüsse aufschrauben) und man lässt die Luft heraus, während die Kinder noch darauf sitzen! Der Drache fliegt davon!</li> </ul>		<p>Übungsleiter und Hopsi verabschieden sich!!!</p>
--	--	--	--	---