



Klein und groß

Klein wie eine Maus, groß wie ein Elefant. Heute sind wir unserem Atem auf der Spur. Dabei machen wir uns abwechselnd ganz klein und groß und spüren in uns hinein.



Und so geht's:

- Finde einen guten und sicheren Platz für dich in deiner Klasse oder draußen im Freien.
- Gehe in die Hocke und mache dich ganz klein, mache einen runden Buckel wie eine Katze und kauere dich zusammen.
- Spüre deinen Atem. Merkst du, dass sich etwas an deiner Atmung verändert hat? Vielleicht fällt dir das Atmen jetzt schwerer.
- Jetzt richtest du dich auf. Stelle dich ganz gerade und aufrecht hin, öffne deinen Brustkorb, strecke deine Arme breit nach oben. Mache dich groß, ganz groß. Wie ist deine Atmung jetzt? Vielleicht atmest du jetzt freier, leichter, tiefer. Bleibe ein paar Atemzüge in dieser Stellung.
- Dann stelle dich wieder bequem hin, nimm tiefe Atemzüge und fühle nach. Wie geht es dir jetzt?



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Meine Atemräume

Wir erkunden unsere Atemräume und begleiten die Atmung mit Bewegungen.
Wo in deinem Körper kannst du deinen Atem wahrnehmen?



Und so geht's:

- Wir starten mit der Brustatmung. Lege deine Hände auf die Brust. Spüre, wie sich deine Brust bewegt. Die Brust hebt und senkt sich sanft im Rhythmus der Atmung. Atme einige Atemzüge ruhig und entspannt und lenke deinen Atem in den Brustraum.
- Jetzt die Rippen-Flankenatmung. Lege die Hände seitlich auf die Rippen, die Finger zeigen zum Brustbein. Beobachte, ob sich die Rippen heben und wieder senken. Spüre, wie sich deine Rippen sanft bewegen, beim Einatmen weiten sie sich, beim Ausatmen ziehen sie sich wieder zusammen. Mache diese Übung für einige Atemzüge.
- Die Bauchatmung. Lege deine Hände auf den Bauch auf Höhe des Nabels und beobachte die Bewegung der Bauchdecke. Beim Einatmen hebt sich dein Bauch, er füllt sich wie ein Ballon mit Luft. Beim Ausatmen senkt sich dein Bauch und die Luft entweicht. Atme ruhig und gleichmäßig „in den Bauch“ für einige Atemzüge.
- Dann lasse die Atmung wieder ganz frei.



Hier geht's
zum Video:



SupE5 | simply
strong
by UNIQA



Meine Schatzsuche

Wir machen uns auf die Suche nach deinen Schätzen im Leben und erstellen eine Schatzliste. Mache dir bewusst, wofür du dankbar sein darfst und kannst.



Und so geht's:

- Zuerst begibst du dich auf die „Schatzsuche“. Was könnten Schätze in deinem Leben sein? Wofür bist du dankbar? Solche Schätze können Menschen, Tiere oder Dinge in deinem Leben sein. Schätze können z.B. deine Familie, deine Freunde, ein Haustier, dein Zuhause, deine Sportart und das Sportgerät, deine Musik und dein Musikinstrument sein. Mache gedanklich eine Schatzliste.
- Stelle dir jetzt einen Schatz vor. Stelle ihn dir so intensiv vor, als würdest du ihn wirklich sehen. Du kannst die Hände dabei locker auf die Augen legen.
- Was kannst du hören, wenn dein Schatz bei dir ist? Jetzt kannst du die Hände auf die Ohren legen.
- Nun spüre in dich hinein, was fühlst du, wenn du an deinen Schatz denkst? Du kannst deine Hände auf deine Herzgegend legen.
- Sei dir gewiss, dass dein persönlicher Schatz für dich da ist, wenn du ihn brauchst. Dann nimm einen tiefen Atemzug und öffne die Augen.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Stärkenreise für mich

Du bist mit einem Sack voller Fähigkeiten, Talente und Begabungen auf die Welt gekommen und hast noch ganz viele Stärken dazugewonnen. Begib dich auf deine Stärkereise.



Und so geht's:

- Mache dich auf eine kleine Reise zu deinen Stärken. Du hast Talente und Begabungen, du hast ganz viele Fähigkeiten, du kannst schon viele Dinge, du weißt vieles und du fühlst vieles. Das macht dich aus, das macht dich stark. Mache dir gedanklich eine Liste deiner Stärken, und dann geht es auf die Reise. Verteile deine Stärken gedanklich einzeln im Raum.
- Gehe achtsam und langsam durch den Raum und denke an deine Stärken. Bleibe mit der Aufmerksamkeit ganz bei dir. Atme im Gehen tief und ruhig ein und aus. Versuche bei deiner Stärkenreise Begabungen und Talente zu finden, die dich ausmachen.
- Nun markiere im Raum Stellen, an denen du deine Stärken gedanklich ablegst, und stelle dir jeweils dazu ein Bild vor.
- Am Ende deiner Stärkereise gehst du wieder zum Startpunkt zurück.

Tipp: Wenn die Schulkinder sich ihrer Stärken und Fähigkeiten nicht bewusst sind, dann hilft es, Impulse zu geben, was sie gut können.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Heart-Brain-Atmung

Wir sind der Verbindung von deinem Kopf mit deinen Gedanken und deinem Herz auf der Spur. Lass dich dabei von nichts ablenken und bleibe ganz bei dir.



Und so geht's:

- Setze dich bequem hin, beide Füße sind am Boden. Die Arme liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Wenn du willst, kannst du die Augen schließen. Nichts um dich herum ist jetzt wichtig, bleibe mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei dir.
- Atme ruhig ein und aus und richte deine ganze Aufmerksamkeit auf deine Herzgegend. Wenn du magst, kannst du eine Hand auf deine Brust legen, wo du darunter dein Herz schlagen spürst.
- Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei deinem Herzen und deiner Atmung. Atme dabei etwas langsamer und tiefer als sonst. Zähle beim Einatmen in deinem Kopf langsam bis drei. Das Gleiche machst du auch beim Ausatmen. Wenn dich etwas ablenkt, schicke die Gedanken einfach fort. Nichts ist jetzt wichtig, nur deine ruhige Atmung.
- Nimm abschließend einige ganz tiefe Atemzüge, strecke dich und komme wieder ganz zurück ins „Hier und Jetzt“.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Muskelentspannung von Augen bis Nacken

Wir spüren in uns hinein und begeben uns auf die Spur unserer Muskelspannung.
Wir spielen mit dem Wechsel von Anspannung und Entspannung.



Und so geht's:

- Setze dich aufrecht hin und lege deine Hände auf deine Oberschenkel. Versuche deinen ganzen Körper zu entspannen.
- Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Augen und zu deiner Stirn.
- Die Lehrperson gibt alle paar Sekunden lang ein Signal. Sobald du ein Signal hören kannst, kneifst du deine Augen zusammen und legst deine Stirn in Falten. Spanne fest an und halte die Spannung bis zum nächsten Signal, das in 3 bis 4 Sekunden gegeben wird. Atme während der ganzen Übung ruhig weiter.
- Auf das Signal lässt du sofort rund um die Augen und die Stirn die Spannung los. Spüre die Entspannung für 6 bis 8 Sekunden nach. Fühle, wie entspannt die Augen und Stirn sich nun anfühlen.
- Nun lenke die Aufmerksamkeit auf die Schultern und den Nacken. Wie oben wiederholst du nun den Ablauf von Anspannung und Entspannung, nur ziehst du jetzt deine Schulter hoch zu deinen Ohren und spannst an.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Vital4Heart-Tanz

Heute wird getanzt. Tanzen ist nicht nur lustig, sondern hilft uns auch, Stress abzubauen, Freunde zu gewinnen und Spaß zu haben.



Und so geht's:

- Stelle dich bequem hin. Achte darauf, dass du ausreichend Platz hast, um bei den kommenden Tanzschritten niemanden zu stören oder an ihm anzustoßen. Jetzt kommen die Tanzschritte.
- Schritt 1: Gehe einen Schritt nach rechts, klatsche und sage „Vital“. Gehe einen Schritt nach links, klatsche und sage „4Heart“.
- Schritt 2: Gehe einen Schritt nach vorn, klatsche und sage „Vital“. Gehe einen Schritt zurück, klatsche und sage „4Heart“.
- Schritt 3: Gehe vier Schritte nach rechts und sage bei jedem Schritt eine Silbe „Vi-tal-4-Heart“ und klatsche dazu. Dasselbe machst du nach links.
- Schritt 4: Gehe vier Schritte nach vor, sage wieder bei jedem Schritt eine Silbe „Vi-tal-4-Heart“ und klatsche dazu. Dasselbe machst du auch zurück.
- Wenn du das langsam geübt hast, machst du es mit deinen Mitschüler:innen gemeinsam im gleichen Rhythmus.

Tipp: Der Vital4Heart-Tanz funktioniert auch mit „Ich-bin-su-per!“



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Mein Kraftplatz

Heute besuchen wir einen ganz besonderen Platz, deinen Kraftplatz.
Diesen wirst du mit allen Sinnen in Gedanken erleben.



Und so geht's:

- Setze dich entspannt hin und Sorge dafür, dass dich nichts und niemand stört.
- Schließe deine Augen und denke an einen Platz, an dem du dich sehr wohlfühlst, wo du schon einmal gewesen bist und der für dich ein angenehmer Ort ist. Das ist dein „Kraftplatz“. Wenn du möchtest, kannst du deine Gefühle bei den nächsten Übungen mit Bewegungen deiner Hände begleiten.
- Beginne deinen Kraftplatz gedanklich genau anzusehen, nimm alles ganz genau wahr. Was siehst du, wenn du dich umschaust? Lege deine Hände wie zwei Schalen locker auf deine Augen.
- Höre dich an deinem Kraftplatz um. Was hörst du? Lege deine Hände dabei wie zwei Schalen auf die Ohren.
- Achte jetzt auf die Gerüche und Düfte. Was riechst du an deinem Kraftplatz? Lege deine Hände auf die Nase.
- Was fühlst du an deinem Kraftplatz, was spürst du dort? Lege deine Hände auf deine Herzgegend.
- Atme tief und komme wieder zurück.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Cross-over

Heute geht es kreuz und quer, drunter und drüber. Es geht um deine Aufmerksamkeit und volle Konzentration, um Nase und Ohren genau zu treffen.



Und so geht's:

- Setze oder stelle dich bequem hin. Schüttle dich. Beginne mit deinen Armen, starte dabei mit den Fingern und wandere hoch bis zu deinen Schultern. Jetzt bist du locker genug für die kommende Übung.
- Klatsche mit beiden Händen auf deine Oberschenkel: mit der rechten Hand auf den rechten Oberschenkel, mit der linken Hand auf den linken. Danach führst du deine Arme gleichzeitig überkreuz zu deinen Ohren. Die rechte Hand zum linken Ohr, die linke Hand zum rechten Ohr. Danach klatschst du wieder auf deine Oberschenkel, wie zuvor. So geht es immer weiter, bis du den Ablauf gut kannst.
- Jetzt wird es schwer. Du beginnst wieder mit den Händen auf den Oberschenkeln, wenn du danach deine Hände überkreuz nach oben führst, geht eine Hand zur Nase und die andere zum gegenüberliegenden Ohr. Berühre Ohr und Nase mit deinem Daumen und Zeigefinger. Beim nächsten Mal kommt die andere Hand zur Nase und das andere Ohr kommt an die Reihe.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Gut gemacht

Mit der kommenden Übung machen wir unsmunter und „ermuntern“ uns. Denn der mentale Anker, den wir setzen, heißt „gut gemacht“.



Und so geht's:

- Stelle dich bequem und aufrecht in den Beidbeinstand. Aus dem Stand streckst du die Arme zur Seite und schüttelst sie aus. Führe langsam die Arme wieder an den Körper. Dann führe die Arme vorne hoch und schüttle sie, gehe wieder zurück.
- Jetzt geht es zum „Muntermacher mit mentalem Anker“. Klopfe mit der flachen Hand von der Schulter abwärts sanft die Außenseite eines Armes bis zu den Händen ab.
- Dann dreh den Arm und klopfe die Innenseite des Armes wieder nach oben bis zur Schulter ab.
- Zum Schluss der einen Seite klopfe dir auf deine Schulter und sage laut: „Gut gemacht!“
- Jetzt kommt die andere Seite an die Reihe, mache es mit dem anderen Arm genauso wie zuvor. Sage auch jetzt wieder laut und deutlich: „Gut gemacht!“



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Baby-Gorilla

Von Tieren kannst du viel lernen. Vom Baby-Gorilla kannst du lernen, dass er stark ist und seine Stärke auch sich selbst und den anderen zeigt.



Und so geht's:

- Stelle dich ganz bequem und locker hin. Jetzt beugst du im Stehen leicht den Rücken nach vorne und lässt die Arme locker nach unten hängen. Schüttle die Arme bis zu den Schultern aus. Zur Armbewegung kannst du sogar ein wenig mit den Füßen zapeln. Mache dich „locker“.
 - Strecke dich und führe die Arme nach oben. Wieder schüttelst du deine Hände und auch die Beine aus.
 - Jetzt gehts zum „Krafttanken“.
- Stelle dir vor, ein Gorilla zu sein. Klopfe leicht mit den Fäusten auf deinen Brustkorb. Beim Ausatmen machst du dabei Geräusche wie ein Baby-Gorilla. Zeige dir so, dass du stark bist und dass du diese Stärke auch spürst.
- Wenn du ein gutes Gefühl der „Stärke“ hast, lasse die Fäuste ruhig auf der Brust, atme einige Male tief ein und aus und nutze nun deine Stärke für dich und andere.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Wassertropfen

Die heutige Vital4Heart-Übung ist angenehm und entspannt dich.



Und so geht's:

- Setze dich entspannt und bequem hin, beide Füße sind am Boden. Die Arme liegen auf den Oberschenkeln oder baumeln locker an deiner Seite nach unten. Wenn du willst, kannst du die Augen schließen. Nichts um dich herum ist jetzt wichtig, bleibe mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei dir. Bereite dich gedanklich darauf vor, dir etwas Gutes zu tun!
- Als Vorübung streiche mit sanftem Druck deine Finger aus, von der Handinnenfläche bis zu den Fingerspitzen. Wenn du willst, beginne beim Daumen der einen Hand und streiche alle zehn Finger bis zum kleinen Finger der anderen Hand aus.
- Jetzt kommen Wassertropfen: Klopfe mit deinen Fingerspitzen dein Gesicht und deinen gesamten Kopf mit angenehmem Druck ab, so als würden Wassertropfen auf dein Gesicht und deinen Kopf fallen.
- Spüre jeden einzelnen Wassertropfen.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Knietanz

Heute lassen wir unsere Knie und Arme tanzen. Wie weit kommst du heute oder fällt dir sogar selbst noch eine eigene Variante zum Knietanz ein?



Und so geht's:

- Beginne mit Standschritten. Hebe ein Knie und berühre das hochgehobene Knie mit beiden Händen.
- Jetzt geht's wechselseitig los. Berühre mit einer Hand das gegenüberliegende Knie, führe die andere Hand nach unten hinten und berühre den Rücken.
- Versuch es jetzt gleichseitig. Berühre mit der Hand das Knie derselben Seite und die andere Hand berührt den unteren Rücken.
- Jetzt wird's knifflig, wir lassen die Knie tanzen. Starte mit Schritten wechselseitig. Wechsle ohne Bewegungsunterbrechung in die gleichseitige Ausführung. Wie viele Wechsel schaffst du?
- Für Fortgeschrittene geht es jetzt in die Höhe. Beginne wieder im wechselseitigen Standschritt und führe die Hand zum gegenüberliegenden Knie. Doch diesmal berührt die zweite Hand den Hinterkopf. Wechsle wieder selbstständig zur gleichseitigen Ausführung. Wechsle die Ausführungen einige Male ab.
- Fällt dir zum Knietanz noch selbst eine neue Variante ein? Zeig sie uns!



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Flaggensignal

Bei der heutigen Übung setzen wir mit den Armen Zeichen.
Es ist ganz schön knifflig, die Bewegungen genau im Takt zu machen.



Und so geht's:

- Stelle dich in den Beidbeinstand, drehe dich mit dem Blick zur Lehrperson und beginne am Stand zu marschieren. Jedes Mal, wenn du mit dem rechten Fuß aufkommst, änderst du die Armbewegung.
- Takt 1: Strecke die Arme senkrecht nach oben.
- Takt 2: Führe die gestreckten Arme nach vorne, sodass sie waagrecht liegen.
- Takt 3: Halte die Handflächen wie einen Spiegel vor dein Gesicht.
- Takt 4: Lege die Hände auf den Brustkorb, die Ellbogen stehen waagrecht zur Seite.
- Wiederhole diese vier Bewegungen einige Male im Fluss und merke dir die jeweilige Bewegungsnummer.
- Jetzt wird es schwieriger. Die Lehrperson nennt eine Nummer und du führst die richtige Bewegung dazu aus. Vergiss dabei nicht, am Stand zu marschieren.
- Fällt dir beim Flaggensignal selbst eine neue Übung ein?



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Spiegeln

Heute sind wir der Spiegel unserer Lehrperson. Wir machen die Bewegungen genau nach, obwohl wir ihr gegenüberstehen – das nennen wir imitieren.



Und so geht's:

- Die Lehrperson steht gut sichtbar vor der Gruppe mit Blickrichtung zur Gruppe. Die Gruppe macht die Bewegungen nach.
- Wir starten mit den Armen zur Seite, Arme nach vorne, Arme nach oben, Arme zu den Ohren.
- Jetzt werden die Bewegungen der Beine „gespiegelt“. Die Arme liegen am Körper an. Beine nach vorne, zur Seite, anwinkeln.
- Wir kombinieren Arm- und Beinbewegungen.
- Wir steigern die Vielfalt der Ausführungen und das Tempo.
- „Es wird genauer“: Achte jetzt auch auf Details wie die Hand- und Fingerstellungen.
- Profivariante: Zwei Übungen werden vorgezeigt, die du mitmachst. Nach einer kurzen Pause wiederholst du Position eins und zwei. Schaffst du auch drei und mehr?



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Marionettenspiel

Hurra, heute trainieren wir unser Gleichgewicht. Wie bei einem Marionettenspiel kannst du mit deinen Händen dein Gegenüber steuern.



Und so geht's:

- Die Lehrperson steht gut sichtbar vor der Gruppe. Die Hände sind auf Schulterhöhe angehoben. Die Lehrperson zeigt Bewegungskommandos mit den Armen. Du gibst eine „gespiegelte“ Bewegungsantwort mit den Beinen.
- Arm nach oben, das Bein wird nach vorne angehoben.
- Arm nach unten, das Bein wird nach hinten gestreckt.
- Daraus machen wir eine Partner:innenübung. Du suchst dir eine:n Partner:in, eine:r schlüpft in die Rolle des Buddy-Coach, der/die andere ist eine Marionette. Ihr steht euch gegenüber, die Handflächen berühren sich auf Schulterhöhe. Der Buddy-Coach gibt die bekannten Kommandos: Arm nach oben: Das Bein nach vorne anheben, Arm nach unten: Das Bein wird, ohne den Boden zu berühren, nach unten geführt, somit trainieren wir unser Gleichgewicht. Die Lehrperson sagt, wenn es Zeit für den Rollentausch ist.
- Profivariante: Du schließt die Augen und spürst die Bewegungen, die du ausführen musst.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Puppenspieler:in

Partner:innenübung! Steuere mit Berührungen deiner Hände die Arme und Beine deines Partners oder deiner Partnerin.



Und so geht's:

- Die Lehrperson steht gut sichtbar vor der Gruppe.
- Hebt die Lehrperson den rechten Arm, hebst du den linken Arm und umgekehrt. Das klappt auch mit den Beinen. Schau genau – du bist das „Spiegelbild“.
- Jetzt kommt die Partner:innenübung mit den geübten Bewegungen. Suche dir eine:n Partner:in und stellt euch hintereinander auf. Los geht's mit dem Puppenspiel!
- Die hintere Person gibt die Kommandos für die Person.
- Tippt die hintere Person auf die Schulter, hebt die vordere den gleichseitigen Arm nach vorn.
- Tippt man auf die Hüfte, hebt man das gleichseitige Bein und bewegt es nach vorne.
- Die Berührungen können durcheinander erfolgen.
- Es geht schneller. Steigere das Tempo. Sogar Doppelberührungen sind erlaubt.
- Fallen dir zum Puppenspiel auch neue Übungen ein?



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Kreuzende Linien

Bei dieser Übung ist Gleichgewicht und Kraft gefragt. Bei den Übungen im Einbeinstand musst du auch ganz schön konzentriert und bei der Sache sein.



Und so geht's:

- Stelle dich auf ein Bein, das Standbein, und strecke die Hände auf die Seite. Wenn du sicher stehst, pendle dein freies Bein, das Spielbein, langsam nach vorne und zurück. Sei konzentriert bei der Sache und halte das Gleichgewicht.
- Bleib im Einbeinstand stehen und halte das Spielbein vorne ruhig. Bewege nun den gegenüberliegenden Arm gestreckt auf und ab. Dein Blick folgt dieser Armbewegung, der Kopf ist ruhig. Wechsle das Bein.
- Im Einbeinstand bewegst du jetzt das Spielbein auf und ab, der gleichseitige Arm geht ebenso auf und ab. Bleibe mit deinem Blick auf dem Arm. Wechsle die Seite.
- Das Schwierigste kommt zum Schluss, das „Kreuzen“. Im Einbeinstand bewegst du das Spielbein seitlich hin und her, der gegengleiche Arm geht auf und ab. Bleibe mit deinem Blick auf dem Arm. Wechsle die Seite. Versuche es nun mit dem Arm und Bein derselben Seite. Seitenwechsel nicht vergessen.
- Profivariante: Kannst du auch Figuren zeichnen oder weißt du etwas ganz Neues?



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Fingerklavier

Bei der heutigen Übung können wir sitzen oder stehen und es geht bequem zur Sache, nur die Finger spielen heute.



Und so geht's:

- Setze oder stelle dich hin, strecke die Arme nach vorne, die Daumen zeigen zueinander. Balle die Finger zu einer Faust. Die Daumen bleiben jetzt außerhalb der Faust. Dann öffnest du die Faust und streckst die Finger. Bei der nächsten Wiederholung ist der Daumen in der Faust.
- Das ist aber noch nicht genug „ins Fäustchen gelacht“, es kommt die Umstiegsübung. Einmal ist rechts der Daumen in der Faust und links draußen. Nach der Streckung umgekehrt.
- Jetzt spielen wir „Fingerklavier“. Strecke die Hände nach vorne. Ähnlich wie beim Klavierspielen werden die Finger bewegt. Führe jeden Finger nacheinander zum Daumen. Beginne bei beiden Händen mit dem Zeigefinger. Und jetzt spielen wir „beidhändig andere Töne“. Bei der rechten Hand beginnt der Zeigefinger, bei der linken der kleine Finger mit den Daumenberührungen. Spiele bei beiden Händen die „Tastenfolge“ so durch.
- Kannst du neue Fingerübungen erfinden?



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Hörspiel

Hör gut zu! Denn dann weißt du, was zu machen ist.
Beim heutigen Hörspiel musst du dich mit geschlossenen Augen
in die richtige Richtung drehen oder auch wegdrehen.



Und so geht's:

- Die Lehrperson steht gut sicht- und hörbar vor der Gruppe. Die Gruppe führt passend zu den Signalen Bewegungen aus.
- Einmal klatschen bedeutet nach rechts drehen. Auf Zuruf „zurück“ wieder zurückdrehen. Zweimal klatschen bedeutet nach links drehen.
- Jetzt wird die Übung mit geschlossenen Augen gemacht. Hör gut zu und verliere nicht die Orientierung.
- Jetzt geht der Coach durch den Raum, du hast die Augen geschlossen. Drehe dich bei einmal klatschen in seine Richtung.
- Es wird schwieriger. Einmal klatschen: zu ihm drehen. Zweimal klatschen: dem Coach den Rücken zuwenden.
- Wenn sich alles bei euch in der Klasse „richtig dreht“, dann wird es noch kniffliger: Die Übung verläuft wie die Übung vorher, aber jetzt hat der Coach zwei Buddys an seiner Seite im Raum verteilt. Einer von den drei kann jetzt klatschen, du musst gut zuhören und dich richtig drehen.

Tipp: Wenn du rechts und links schlecht unterscheiden kannst, dann drehe dich bei einmal klatschen zum Beispiel zum Fenster und bei zweimal klatschen zur Wand.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Augentheater

Schau genau hin! Denn dann weißt du, was zu machen ist.



Und so geht's:

- Ziel der Übung ist es, auf Fingerkommandos der Lehrperson die passende Bewegung mit Armen oder Beinen durchzuführen. Die Übung funktioniert im Sitzen und im Stehen.
- Vorübung „Aufzeigen“: Spiegle die Bewegungen, die vorgezeigt werden! Die Lehrperson hebt die rechte Hand, dann die linke Hand und dann beide Hände.
- Jetzt schau genau hin und führe die richtige Bewegung zu den Kommandos aus.
- Die Lehrperson streckt den rechten kleinen Finger: du zeigst mit der linken Hand auf und umgekehrt.
- Die Lehrperson streckt beide kleinen Finger: du zeigst mit beiden Armen auf.
- Die Lehrperson streckt den rechten Zeigefinger: du hebst das linke Bein an und umgekehrt.
- Jetzt achte genau auf das Kommando der Lehrperson und führe die passende Bewegung dazu aus. Achtung, es können auch zwei oder mehr Kommandos miteinander kombiniert werden.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Fingermemory

Zeig' her deine Finger ... Partner:innenübung mit einem Merkspielfinale



Und so geht's:

- Suche dir eine:n Partner:in und stellt eure Sessel so auf, dass ihr euch gegenüber sitzt. Eine:r übernimmt die Rolle des Coaches. Strecke dem Coach die Arme mit nach oben geöffneter Handflächen entgegen und schließe die Augen.
- Der Coach berührt nun mit seinem Zeigefinger deine Finger und du beantwortest diese Berührung, indem du den berührten Finger zum Daumen derselben Hand bringst. Tauscht dann die Rollen.
- Wenn das Berührungsspiel gut klappt, wird der Druck reduziert, bis nur mehr eine leichte Berührung mit dem Zeigefinger des Coaches stattfindet.
- Der Coach berührt nun zwei Finger hintereinander. Warte die Berührungen ab und merke sie dir gut. Nach Aufforderung des Coaches zeigst du, was du dir gemerkt hast, führe die berührten Finger in der richtigen Reihenfolge zum Daumen derselben Hand.
- Wenn das gut klappt, versucht es mit drei Fingern, vielleicht merkst du dir sogar noch mehr?



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Applaus – wir klatschen in die Hände

Schule deinen Rhythmus – allein oder als Partner:innenübung.



Und so geht's:

- Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz hast. Bei der ersten Übung hebst du abwechselnd deine Beine und klatschst jeweils einmal mit den Händen darunter.
- Jetzt machst du diese Übung auch im Stehen.
- Wieder im Sitzen. Du klatschst jetzt links und rechts unter den Beinen, dann vor der Brust, dann über dem Kopf. Dabei gehen die Beine immer im Takt mit. Wenn es gut läuft, dann erhöhe die Geschwindigkeit. – Führe die gleiche Übung im Stehen aus. Beginne langsam und werde schneller.
- Suche dir eine:n Partner:in. Eine Person zeigt im Sitzen eine Bewegungsabfolge aus Klatschen unter den Beinen, vor und über dem Körper vor, die andere Person macht sie mit.
- Macht die Übung auch im Stehen und vergesst den Partner:innenwechsel nicht.
- Merkspiel zum Schluss: Eine Person zeigt vier Klatschbewegungen vor. Die andere Person schaut zu, versucht sich die Abfolge zu merken und wiederholt sie. Gehen auch mehrere Bewegungen?



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Twist – let's dance

Heute wird getanzt.



Und so geht's:

- Suche dir einen Standort im Raum mit ausreichend Platz für Tanzbewegungen. Schließe deine Beine, beuge die Knie und komme mit dem Oberkörper leicht nach vorne. Stelle dich auf den Ballen, die Fersen sind frei. Jetzt drehst du dich am Fußballen, die Arme schwingen gegengleich vor dem Körper mit.
- Aus derselben Grundposition wie bei der vorigen Übung verlagerst du jetzt dein Körpergewicht nach hinten auf die Ferse. Jetzt kommt wieder die Twistbewegung wie oben beschrieben, diesmal allerdings auf der Ferse.
- Jetzt „Ferse und Ballen“: Auf eine zweimalige Drehung auf der Ferse folgt eine zweimalige Drehung am Ballen. In diesem Rhythmus wird nun getanzt.
- Mit dem Wechsel von der Ferse auf den Ballen kannst du auch Seitbewegungen durchführen und von links nach rechts und zurück wandern. Versuch es.
- Und jetzt legst du los: Twist again – let's dance.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Schnelligkeits-Fantasielauf

Bei dieser Geschichte ist zu beachten, dass zwischen den Sprints auch längere, moderate Bewegungen durchgeführt werden.



Und so geht's:

- Die Lehrperson erzählt eine Geschichte, in der wir an verschiedene Orte kommen. Wir bewegen uns am Stand und passen Laufgeschwindigkeit und Laufstil an.
- Wir starten mit einem lockeren Lauf in den Wald.
- Da es nun ein Stück bergauf geht, müssen wir beim Laufen unsere Knie höher heben.
- Oben angekommen, sehen wir eine schöne Blume vor uns. Wir wollen diese genauer betrachten und laufen schnell zu ihr.
- Das war anstrengend, also laufen wir wieder etwas gemütlicher weiter, müssen jedoch über einen kleinen Bach springen.
- Auf der anderen Seite sehen wir ein Wildschwein. Obwohl wir Tiere sehr gerne mögen, bekommen wir ein bisschen Angst und laufen so schnell wie möglich weg.
- Nach einigen Sekunden fühlen wir uns wieder in Sicherheit und genießen bei einem Spaziergang die schöne Natur.
- Jetzt ist es schon spät. Wir springen über den letzten Baumstamm, laufen schnell nach Hause und ruhen uns aus.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Heckenschere

Heute werden wir in unserem Garten die Hecke schneiden.



Und so geht's:

- Stelle dich hüftbreit hin und strecke deine Arme seitlich wie Flügel aus. Drehe die Arme, sodass die Handflächen einmal noch oben und dann nach unten zeigen. Versuche 15 Wiederholungen!
- Jetzt wird es ein bisschen schwieriger. Drehe deine Arme nun gegengleich, sodass eine Handfläche nach oben und die andere nach unten zeigt. Mache wieder 15 Wiederholungen!
- Jetzt sind wir gut aufgewärmt und können für die Gartenarbeit die Heckenschere auspacken. Kreuze deine ausgestreckten Arme so, dass einmal die linke und dann die rechte Hand oben ist. Versuche 15 Wiederholungen!
- Vor uns ist die Hecke bereits geschnitten, nun wollen wir diese auch noch seitlich und weiter unten kürzen. Mach mit den Armen die Bewegung der Heckenschere immer weiter und verdrehe deinen Oberkörper zeitgleich nach links und nach rechts. Wenn du es schaffst, kannst du zusätzlich noch in die Hocke gehen oder dich auf die Zehenspitzen stellen.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Power-Workout

Heute machen wir ein Power-Workout für unsere Beine.



Und so geht's:

- Stelle dich aufrecht hin und verlagere dein Gewicht auf ein Bein. Schwinde das andere Bein locker nach vorne und hinten. Wenn dies schwierig für dich ist, kannst du dich an einem Stuhl anhalten. Mache 15 Wiederholungen pro Bein!
- Jetzt sind wir fit für unser Power-Workout. Stelle dich aufrecht hin, verlagere dein Gewicht auf ein Bein und hebe das andere vom Boden ab. Beuge dein Standbein und tippe mit der Ferse des anderen Fußes einen Punkt vor dir auf dem Boden an. Versuche dies zehnmal pro Bein.
- Nun tippen wir mit der großen Zehe unseres Spielbeins möglichst weit zur Seite. Versuche dies zehnmal pro Bein!
- Als nächstes versuche mit der Zehe des Spielbeins während des Beugens möglichst weit nach hinten zu tippen. Mache 15 Wiederholungen pro Bein!
- Zum Schluss ist deine Kreativität gefragt: Kombiniere die Übungen auf verschiedene Weise und erfinde deinen persönlichen Workout.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Springen wie ein Gummiball

Heute springen wir so schnell wie ein Gummiball am Stand.



Und so geht's:

- Stelle dich aufrecht hin und hebe abwechselnd dein gebeugtes Bein nach oben. Wenn dies schwierig für dich ist, kannst du dich an einem Stuhl anhalten. Mache 15 Wiederholungen pro Bein!
- Stelle dich als nächstes aufrecht fest auf den Boden und stütze deine Hände in den Hüften ab. Nun gehe zehnmal auf die Zehenspitzen und wieder hinunter.
- Nach dem Aufwärmen sind wir bereit, wie ein Gummiball zu springen. Stelle dich wieder hin und springe möglichst schnell am Platz, während du bis acht zählst. Wir achten auf einen kurzen Bodenkontakt. Jetzt hast du dir eine Pause verdient. Zähle bis 16 und dann lassen wir unseren Gummiball nochmals springen.
- Jetzt wird es noch anstrengender. Stelle dich in einer Schrittstellung hin und führe auf Kommando schnelle Wechselsprünge aus. Springe wieder so schnell wie ein Gummiball, während du in Gedanken bis 8 zählst. Danach folgt wieder eine doppelt so lange Pause.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Klein wie eine Maus – groß wie ein Elefant

Heute machen wir uns klein wie eine Maus und groß wie ein Elefant.
Das kann ganz schön anstrengend werden.



Und so geht's:

- Du stehst hüftbreit und lässt deine Arme locker nach unten hängen, wobei deine Daumen nach innen zeigen. Stelle dir nun vor, dass du dich auf einen Sessel setzt, drehe zugleich deine Daumen nach außen und beuge deine Ellbogen. Mache zehn Wiederholungen!
- Wir sind bereit für den Hauptteil. Gehe tief in die Hocke und berühre mit deinen Händen den Boden. Du bist nun klein wie eine Maus. Springe aus dieser Ausgangsposition in die Höhe und strecke deinen gesamten Körper, sodass du groß wie ein Elefant wirst. Mache die Hockstrecksprünge 15 Sekunden lang, pausiere 10 Sekunden und beginne wieder von vorne!
- Geschafft!!! Grätsche nun deine Beine, gehe wieder tief in die Hocke und berühre mit deinen Händen den Boden. Nach dem Absprung machst du dich wieder so groß wie ein Elefant und grätscht zusätzlich in der Luft deine Beine und Arme. Führe die Übung wieder 15 Sekunden lang aus und pausiere anschließend zehn Sekunden!



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Rasenpflege im Garten

Heute stellen wir uns vor, dass wir unseren Rasen im Garten pflegen. Zuerst wird Unkraut gezupft und dann wird der Rasen gemäht.



Und so geht's:

- Stelle dich hüftbreit hin, beuge deinen Oberkörper nach vorne, wobei dein Rücken gerade bleibt, und strecke deine Arme Richtung Boden aus. Gehe dabei wie beim Unkrautjäten leicht in die Knie. Ziehe nun abwechselnd deine Arme nach oben, sodass der Ellbogen Richtung Decke zeigt. Mache nach 15 Wiederholungen eine kurze Pause und starte dann wieder!
 - Jetzt wird der Rasen gemäht. Der Rasenmäher muss gestartet werden. Stütze dich mit einer Hand auf dem Knie ab und führe die andere Hand hoch und tief, so, als würdest du einen Rasenmäher starten. Strecke beim Hochziehen auch deine Knie. Mache nach 15 Wiederholungen eine kurze Pause und starte dann mit der
- anderen Seite! Wenn du noch genug Kraft hast, kannst du eine zweite Runde einlegen.
- Wenn du es schwieriger haben möchtest: Springe beim Hochziehen des Ellbogens zusätzlich leicht in die Höhe. Versuche wieder 15 Wiederholungen pro Seite.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Besuch im Dschungel

Heute begeben wir uns gemeinsam auf eine aufregende Reise durch den Dschungel und trainieren unseren Oberkörper.



Und so geht's:

- Zu Beginn greifen wir nach den Sternen im Dschungel, um vor unserem Abenteuer noch etwas Energie zu sammeln. Strecke abwechselnd deine Arme im Zehenspitzenstand senkrecht nach oben, als würdest du nach den Sternen greifen.
 - Jetzt kommen wir zu einem dicht bewachsenen Teil des Dschungels. Stelle dich seitlich zum Sessel und halte dich mit einer Hand dort fest. In deinen Gedanken schwingst du nun zwischen den Bäumen. Verlaß dein Gewicht auf das Bein, das näher beim Sessel steht, und stütze dich mit der Hand an der Lehne ab.
- Versuche nun das Bein, das weiter vom Sessel entfernt ist, gleichzeitig mit dem Arm vom Körper wegzustrecken und wieder anzulegen. Finde deinen gleichmäßigen Rhythmus und wechsele nach 15 Wiederholungen die Seite.
- Wenn du es schwieriger haben möchtest, versuche die Übung, ohne dich am Sessel festzuhalten. Halte dabei deinen gesamten Körper auf Spannung und finde die Balance.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Seilspringen

Heute stellen wir uns vor, dass wir ein Sprungseil in unseren Händen halten und mit diesem springen.



Und so geht's:

- Bevor wir mit dem Springen beginnen, wärmen wir uns noch auf. Hebe dein Bein so an, dass dein Oberschenkel in die Waagrechte kommt und dein Knie gebeugt ist. Strecke dein Bein anschließend möglichst weit nach hinten. Wie beim Laufen schwingen deine Arme wechselseitig mit. Mache zehn Wiederholungen pro Seite!
- Juhu, es geht los mit dem Seilspringen! Stelle dir vor, du hast ein Sprungseil in deinen Händen und startest nun mit dem beidbeinigen Seilspringen. Das macht Spaß, wir springen gleich einmal 30 Sekunden.
- Jetzt wird es schwieriger: Versuche fünfmal links, danach fünfmal rechts und anschließend fünfmal beidbeinig zu springen! Wenn das gut klappt, kannst du auch mit angehockten oder gegrätschten Beinen springen.
- Zum Abschluss ist deine Kreativität gefragt: Entwickle deine eigene Seilsprungkür! Du kannst dabei die Arme überkreuzen, verschiedene Sprünge und Kunststücke einbauen.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Waldspaziergang

Heute machen wir einen Spaziergang durch den Wald.
(Hinweis: Bewegungen werden ohne Pause durchgeführt.)



Und so geht's:

- Stelle dich aufrecht hin, lege eine Handfläche auf dein Brustbein. Den anderen Arm beugst du, bis die Handfläche nach oben schaut. Gleichzeitig hebst du das gegenüberliegende Bein an. Führe die Übung zehnmal pro Seite durch!
- Jetzt beginnen wir mit unserem Spaziergang durch den Wald. Es liegen große Baumstämme auf dem Boden, die wir überwinden müssen. Du gehst am Stand und ziehst bei jedem Schritt den Oberschenkel hoch nach oben. Deine Arme schwingen locker mit. Mache dies 30 Sekunden lang.
- Es geht ohne Pause weiter. Achtung, es hängen einige Äste tief! Marschiere weiterhin am Stand und bringe deinen entgegengesetzten Ellbogen zum Knie, damit wir unter den Ästen durchkommen.
- Geschafft, die tief hängenden Äste sind überwunden. Als nächstes sehen wir einige Tannenzapfen hoch über uns in den Bäumen. Nun strecken wir beim Gehen jeweils einen Arm weit nach oben. Das entgegengesetzte Knie wird auch gehoben.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Super5 Dance

Heute tanzen wir zusammen den lustigen Super5 Dance.
Das macht Spaß!



Und so geht's:

- Starte eine Musik, die der Klasse gefällt.
- Step-Touch: Wir starten mit unserem Grundschrift, dem Step-Touch. Dafür stelle dich mit geschlossenen Beinen hin und mache mit dem rechten Fuß einen Schritt zur Seite und ziehe den linken Fuß nach. Dann machst du mit dem linken Fuß einen Schritt nach links und der rechte Fuß wird nachgezogen. Als Steigerung klatschen wir nach jedem Schritt in die Hände.
- Double-Step-Touch: Führe zweimal den Step-Touch hintereinander aus – wir können jetzt den Double-Step-Touch. Nach jedem Double-Step-Touch klatschen wir über dem Kopf in die Hände.
- Side-Step mit Drehung: Auf geht's mit zwei Schritten zur Seite und zwei Schritten zurück. Schaffst du es, dich mit den zwei Schritten zur Seite einmal im Kreis zu drehen? Wenn es schwieriger sein soll, strecke die Arme zur Seite und klatsche am Ende der Drehung in die Hände.
- Variation: Fällt dir selbst eine Variation der Schritt- oder Armbewegung ein?



Hier geht's
zum Video:



Super5 | simply
strong
by UNIQA



Jump Dance

Heute tanzen wir den Jump Dance.
Wir springen zur Musik im Takt in verschiedensten Variationen.



Und so geht's:

- Starte eine Musik, die der Klasse gefällt.
- Marschieren: Gehe am Platz und ziehe die Knie hoch. Schwinge deine Arme kräftig mit.
- V-Step: Aus den Standschritten öffnest du leicht deine Füße zu einem V. Steige mit dem rechten Fuß einen Schritt schräg nach rechts vorne. Setze den linken Fuß schräg nach links vorne. Setze den rechten Fuß wieder zurück zum Ausgangspunkt und ziehe den linken Fuß im Rhythmus nach. Jetzt kannst du deine Arme bei jedem Schritt nach oben ziehen.
- Jumps: Springe und hüpfе im Rhythmus zur Musik! Du kannst dich auch dabei drehen.
- Variationen: Fällt dir selbst eine Variation der Schritt- oder Armbewegung ein?



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Spin & Kick Dance

Heute tanzen wir den Spin & Kick Dance.
Wir drehen uns im Takt zur Musik.



Und so geht's:

- Starte eine Musik, die der Klasse gefällt.
- Step-Touch und Kick: Wir starten mit unserem Grundschrift, dem Step-Touch. Dafür stelle dich mit geschlossenen Beinen hin und mache mit dem rechten Fuß einen Schritt zur Seite und ziehe den linken Fuß nach. Mache dann mit dem linken Fuß einen Schritt nach links und ziehe den rechten Fuß nach. Als Steigerung kannst du einen Kick am Ende durchführen und gleichzeitig in die Hände klatschen.
- Side-Step mit Drehung: Auf geht's mit zwei Schritten zur Seite und wieder zwei zurück. Schaffst du es, dich mit den zwei Schritten zur Seite einmal im Kreis zu drehen? Soll es schwieriger werden? Strecke die Arme zur Seite und klatsche am Ende der Drehung in die Hände.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



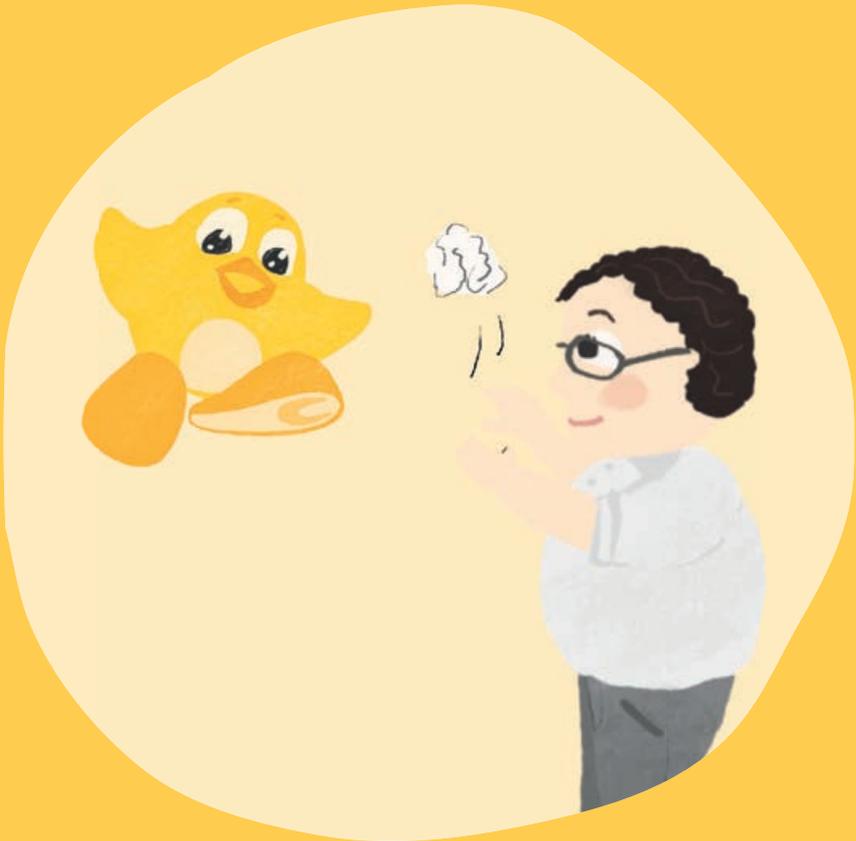
UGOTCHI – Volleyball PMK 2024

Partner:innenübung Volleyball mit einer Papierkugel.

Dieses Video ist ein Ausschnitt der UGOTCHI-Staffel 2024. Alle UGOTCHI-Bewegungsvideos und die gesamte Geschichte der jeweiligen Staffel findest du unter: www.ugotchi.at/videos.

Und so geht's:

- Stelle dich deinem/deiner Partner:in gegenüber auf.
- Strecke deine Arme, öffne deine Hände und lege die kleinen Finger aneinander. Mache eine leichte Schrittstellung, gehe in die Hocke und spiele mit gestreckten Armen den Ball zu deinem Gegenüber. Er/sie fängt den Ball und spielt ihn retour.
- Nimm die Papierkugel in deine schwächere Hand. Die andere gestreckte Hand führst du mit offener Handfläche von hinten nach vorne und servierst so den Ball zu deinem Gegenüber. Er/sie fängt ihn und spielt ihn retour.
- Nimm die Papierkugel mit beiden Händen oberhalb deiner Stirn, geh in leichter Schrittstellung in die Knie, strecke gleichzeitig Knie und Arme und bring so die Kugel zu deinem Gegenüber, das sie oberhalb der Stirn fängt.
- Wirf mit der schwächeren Hand die Papierkugel und smashe mit der Handfläche der anderen Hand die Kugel zu deinem Gegenüber, das die Kugel fängt und zurücksmasht.
- Kombiniert alle vier Übungen so, wie es euch gefällt.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



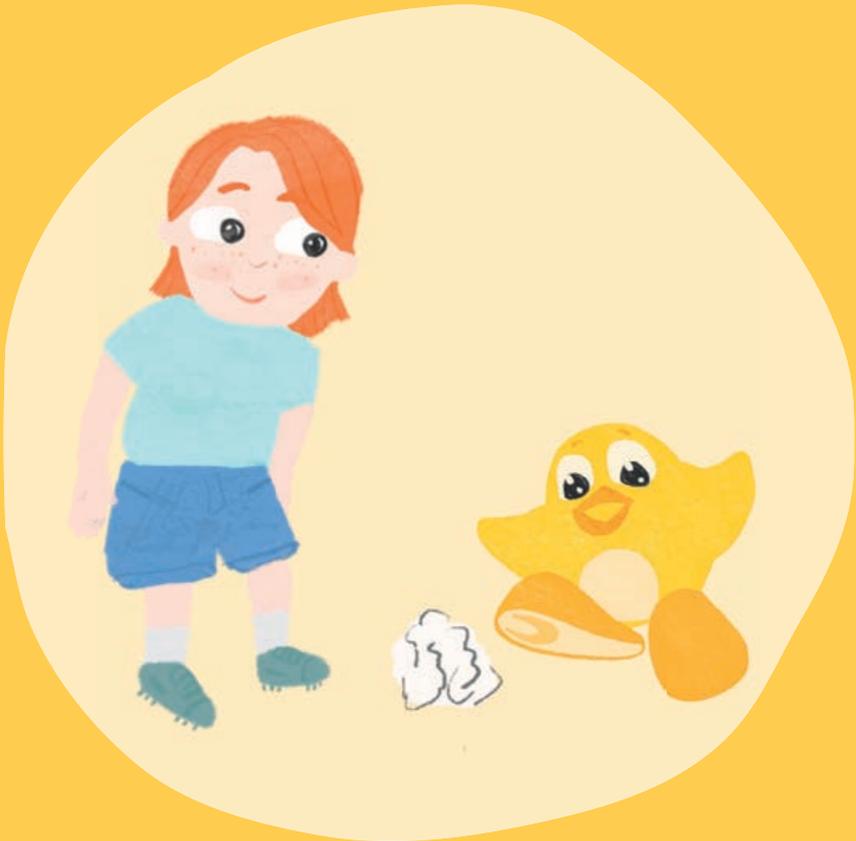
UGOTCHI – Fußball PMK 2024

Fußballübungen mit einer Papierkugel.

Dieses Video ist ein Ausschnitt der UGOTCHI-Staffel 2024. Alle UGOTCHI-Bewegungsvideos und die gesamte Geschichte der jeweiligen Staffel findest du unter: www.ugotchi.at/videos.

Und so geht's:

- Führe die Papierkugel mit deinem Fuß rund um deinen Sessel, zuerst gehend, dann laufend. Verwende den rechten und den linken Fuß.
- Partner:innenübung mit einer Papierkugel: Stellt euch gegenüber auf und passt mit der Innenseite eures Fußes zu eurem Gegenüber. Vergesst nicht, den Fuß zu wechseln!
- Gruppenübung: Geht zu viert oder zu sechst zusammen und legt mit euren Hausschuhen einen kleinen Slalom. Stellt euch hintereinander an und versucht, die Papierkugel durch den Slalom durchzudribbeln. Denkt an den Fußwechsel!
- Gruppenübung: Bilde mit zwei Hausschuhen ein Tor. Ihr stellt euch wieder in einer Reihe auf und versucht, die Papierkugel nacheinander ins Tor zu passen, wieder mit dem rechten und dem linken Fuß im Wechsel.
- Wir kombinieren beide Übungen. Bau wieder den Slalom auf, dribble die Papierkugel durch und passe zum Schluss durchs Tor. Vergiss nicht den Fußwechsel!



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



UGOTCHI – Sprint PMK 2024

Wir sprinten im Klassenzimmer.

Dieses Video ist ein Ausschnitt der UGOTCHI-Staffel 2024. Alle UGOTCHI-Bewegungsvideos und die gesamte Geschichte der jeweiligen Staffel findest du unter: www.ugotchi.at/videos.

Und so geht's:

- Marschiere barfuß am Platz, nimm die Arme mit und steigere langsam das Tempo, bis du am Stand läufst.
- Berühre wechselseitig mit der Hand deine Knie, Berühre mit der rechten Hand das rechte Knie und umgekehrt.
- Berühre mit beiden Händen die Knie. Probiere es ein bisschen schneller.
- Jetzt stimmen wir uns gedanklich ein: Lege die Handkanten auf die Augen und stelle dir die Ziellinie des Sprints vor. Wir kommen gedanklich in die Startposition, starten gedanklich los, werden schneller und schneller und strecken die Hände nach oben, wenn wir die Ziellinie überqueren.
- Schrittstellung mit leicht gebeugtem Knie. Auf „Los!“ ziehen wir so schnell wie möglich unsere Knie heran (Kniehebellauf), bei „Stopp!“ frieren wir die Bewegung ein. Wiederholen.
- Ausgangsposition, beim Kommando „Los!“ laufen wir so schnell wie möglich mit kurzen Berührungen am Stand (Tappings), bei „Stopp!“ verlangsamen wir und laufen locker weiter. Wir wiederholen die Übung dreimal, dann jubeln wir.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



UGOTCHI – Sprung PMK 2024

Auf geht's zum neuen Weitsprungrekord im Klassenzimmer.

Dieses Video ist ein Ausschnitt der UGOTCHI-Staffel 2024. Alle UGOTCHI-Bewegungsvideos und die gesamte Geschichte der jeweiligen Staffel findest du unter: www.ugotchi.at/videos.

Und so geht's:

- Spring beidbeinig am Stand, berühre mit der rechten Hand die rechte Schulter und umgekehrt. Führe die Berührungen in deinem Sprungrhythmus aus.
- Springe und berühre die Schultern gleichzeitig und dann wieder im Wechsel.
- Dreh den Körper beim Springen, so ähnlich wie beim Wedeln beim Skifahren, und bring eine Hand auf die Schulter, die andere auf den Rücken.
- Wir stimmen uns gedanklich ein, schließen die Augen und stellen uns den Weitsprung mit Anlauf, Absprung an der Linie sowie Flugbahn bis zur Landung in der großen Sandkiste vor. Wiederhole das mentale Aufwärmen.
- Wir springen locker und zählen bis fünf. Der fünfte Sprung ist ein hoher Sprung – zieh die Knie an.
- Wir laufen am Stand, werden immer schneller, machen mit einem Bein (Sprungbein) einen Schritt nach vorne und ziehen uns mit der gegenüberliegenden Hand nach oben. Wiederhole die Übung dreimal pro Bein. Wenn du das gut kannst, achte drauf, dass du beidbeinig landest.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



UGOTCHI – Gleichgewicht PMK 2023

Gleichgewichtschallenge auf imaginären Holzpfosten.

Dieses Video ist ein Ausschnitt der UGOTCHI-Staffel 2024. Alle UGOTCHI-Bewegungsvideos und die gesamte Geschichte der jeweiligen Staffel findest du unter: www.ugotchi.at/videos.

Und so geht's:

- Stelle dich mit einem Bein auf deinen gedanklichen Holzpfosten vor dir. Versuche, das Gleichgewicht zu halten und schwing mit einem Bein vor und zurück.
- Wenn das klappt, dann nimm deine Arme wechselseitig mit: Ist das linke Bein vorne, geht auch der rechte Arm nach vorne und umgekehrt.
- Wechsle auf einen gleichseitigen Rhythmus: Bein und Arm derselben Seite sind vorne.
- Mache alle Übungen mit dem anderen Bein und halte gut das Gleichgewicht.
- Wir wechseln wieder das Bein, nun ist das Bein vorne und beide Arme sind hinten. Die Arme und das Bein schwingen vor und zurück.
- Wechsle auf einen gleichseitigen Rhythmus.
- Mache alle Übungen mit dem anderen Bein und halte gut das Gleichgewicht.
- Tandemstand: Stelle das hintere Bein ganz knapp an das vordere Bein (Zehenspitzen berühren die Ferse).
- Halte das Gleichgewicht und zeichne deinen Namen in die Luft.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



UGOTCHI – Staffellauf PMK 2023

Staffellauf im Klassenzimmer.

Dieses Video ist ein Ausschnitt der UGOTCHI-Staffel 2024. Alle UGOTCHI-Bewegungsvideos und die gesamte Geschichte der jeweiligen Staffel findest du unter: www.ugotchi.at/videos.

Und so geht's:

- Steh auf, hebe das rechte Knie hoch und winkle den linken Unterarm so an, dass sowohl der Oberschenkel als auch der Unterarm parallel zum Boden sind. Die Handfläche zeigt nach oben. Nun senke und hebe Arm und Bein gleichzeitig. Dreh dabei die Handfläche nach unten und wieder nach oben. Wiederhole die Übung zehnmal und wechsele dann die Seite.
- Lauf noch kurz am Stand, damit du für den folgenden Staffellauf gut aufgewärmt bist.
- Stellt euch mit jeweils einer Armlänge Abstand zu viert hintereinander auf. Auf Kommando läuft das letzte Kind so schnell wie möglich am Platz und übergibt auf Kommando an das Kind davor, das mit nach hinten ausgestrecktem Arm auf einen Handschlag wartet, und so weiter bis zum Zielläufer.
- Wiederholt die Übung, indem ihr euch um 180 Grad dreht, somit gibt es eine:n neue:n Start- und Zielläufer:in.
- Macht so viele Wiederholungen, wie ihr wollt, gerne auch mit eigener Aufstellung.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Jedes Kind stärken – der Freudesammler



Und so geht's:

Kennst du den Freudesammler? Das ist ein Zwerg, der den ganzen Tag darauf achtet, was schön ist, was ihm gut gelingt und was ihn freut. Er sammelt alle schönen Erlebnisse in seiner Fantasie wie bunte Luftballons. Am Abend erinnert er sich an den Tag und freut sich gleich noch einmal über die vielen schönen Dinge, die er erlebt hat!

Genau das probieren wir jetzt auch. Setz dich gemütlich hin und denk an etwas, was dich heute schon gefreut hat: Hast du eine gute Jause mit? Scheint die Sonne? Hat dich eine Freundin eingeladen? Hast du am Schulweg eine süße Katze gesehen?

Schreibe oder zeichne alles auf, was dich freut.

Die Zettel geben wir in der Klasse in ein Glücksglas. Wenn du jeden Tag deine Freuden sammeln willst, mache dir ein Glückstagebuch und schreibe oder zeichne jeden Abend, was dich glücklich macht!

Lust auf noch mehr Freude? Dann singen wir gemeinsam das Freude-Lied. Es wird uns ans Freudesammeln erinnern.

Hier geht's
zum Lied:





Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Jedes Kind stärken – meine Stärkenblume



Und so geht's:

Wir sind alle einzigartig und haben Stärken, die uns besonders machen. Wie findest du heraus, was du wirklich gut kannst?

Überlegen wir gemeinsam: Was machst du gerne? Was macht dir Spaß, zum Beispiel malen, singen, tanzen, Geschichten erzählen, ...? Welche Eigenschaften passen zu dir? Bist du mutig, lustig, hilfsbereit, bescheiden, fröhlich, gerecht, ordentlich, erfinderisch, geduldig, dankbar, interessiert, herzlich?

So viele Wörter ... finde heraus, welche Stärken du hast. Male eine schöne, große Blume und zeichne oder schreibe deine Stärken in die Blütenblätter! Somit hast du deine persönliche Stärkenblume.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Jedes Kind stärken – unser Freundlichkeitstag



Und so geht's:

Heute ist unser Freundlichkeitstag! Ich habe einen Geheimitipp, wie du schnell gute Laune bekommst und andere mit dir: Lächle Kinder in der Klasse an und du wirst sehen, sie lächeln zurück!

Bewegt euch durch die Klasse und lächelt euch gegenseitig an. Das bringt uns zusammen und wir fühlen uns wohl miteinander! Ein Lächeln ist wie ein kleines Geschenk.

Wir können auch unsere Dankbarkeit verschenken. Schau dich in der Klasse um und überlege: Wer hilft dir, wenn du Hilfe brauchst? Mit wem bist du gerne zusammen? Wer bringt dich

zum Lachen? Wer kennt schöne Spiele und spielt sie mit dir? Mit wem kannst du gut zusammenarbeiten? Auf wen kannst du dich immer verlassen? Wer hört dir geduldig zu? Bedanke dich dafür mit einem strahlenden Lächeln oder mit einer kleinen Zeichnung.

Du willst mehr? Dann singen wir jetzt gemeinsam das Lied vom Freundlichkeitstag.

Hier geht's
zum Lied:





Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Jedes Kind stärken – mein Beitrag



Und so geht's:

„Ich bin ein Teil unserer Klasse.“
„Ich bin ein Teil meiner Familie.“ „Und wir leben alle auf der Erde und sind ein Teil davon.“

Überall, wo wir dazugehören, ist es wichtig, dass wir aufeinander Rücksicht nehmen. Überlege daher immer, wenn du etwas machst: Was wäre, wenn es alle so machen würden? Was wäre zum Beispiel, wenn alle unfreundlich sind? Oder wenn alle nur an sich selbst denken? Oder wenn alle dazwischenreden und nicht zuhören? In so einer Gruppe würden wir uns bestimmt nicht wohlfühlen. Gemeinsam schaffen wir es sicher, die Welt um uns herum ein kleines Stück besser zu machen!

Überlege dir: Wem möchtest du eine Freude machen und wie? Wer könnte deine Hilfe brauchen? Was können wir gemeinsam tun, damit wir uns in der Klasse oder der Familie noch wohler fühlen? Überlege dir EINE Sache, die DU noch heute beitragen wirst.



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Jedes Kind stärken – trotz Stolperchen ans Ziel!



Und so geht's:

Ich kenne eine Geschichte, in der eine Katze schwimmen lernen will. Ständig sind kleine Stolperchen im Weg: Sie darf ohne Badehaube nicht ins Wasser, ihr Schwimmreifen zerplatzt, sie will wie ein Hund schwimmen und kann es nicht ... Am Ende zeigt es ihr ein Frosch und sie übt und übt, bis sie es kann! Was hast du geschafft, was gar nicht einfach war, und was willst du unbedingt schaffen?

Überleg dir jetzt eine Sache, die du gerne schaffen möchtest. Kannst du zum Beispiel beim Seilspringen zehnmal nach vorne und nach hinten springen? Wem wirst du es zeigen, wenn du es kannst? Überlege dir auch gleich, wer dir Mut machen und helfen kann, wenn ein Stolperchen auftaucht!



Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA



Jedes Kind stärken – PERMA-Song



Und so geht's:

Was brauchen wir, um glücklich zu sein? Es sind fünf Dinge. Nimm deine linke Hand, streck sie nach oben und lass sie uns gemeinsam mit Hilfe unserer Finger aufzählen:

1. Darauf achten, was uns Freude macht! Sammeln wir jeden Tag kleine Freuden.
2. Wissen, was wir gut können! Entdecken wir immer mehr Stärken bei uns und anderen.
3. Etwas tun, was uns mit anderen zusammenbringt! Lächeln wir uns so oft wie möglich an und helfen uns gegenseitig.
4. Etwas beitragen, was für alle Sinn macht und unsere Klasse besser macht.

5. Seien wir stolz auf alles, was uns gelungen ist! Lassen wir uns von Stolperchen nicht abbringen, wenn wir etwas schaffen wollen.

Du willst die fünf Dinge wiederholen? Dann sing den PERMA-Song: Das macht mir Freude – hahahaha! Das kann ich gut – yuppido! Das bringt uns zusammen – dich und mich! Das macht Sinn – und die Welt gewinnt! Das schaffe ich – hipp, hipp, hurrray! Starte mit dem PERMA-Song your happy day!

Hier geht's
zum Lied:





Hier geht's
zum Video:



SUPER5 | simply
strong
by UNIQA