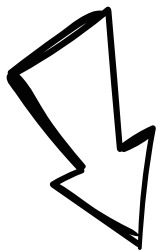
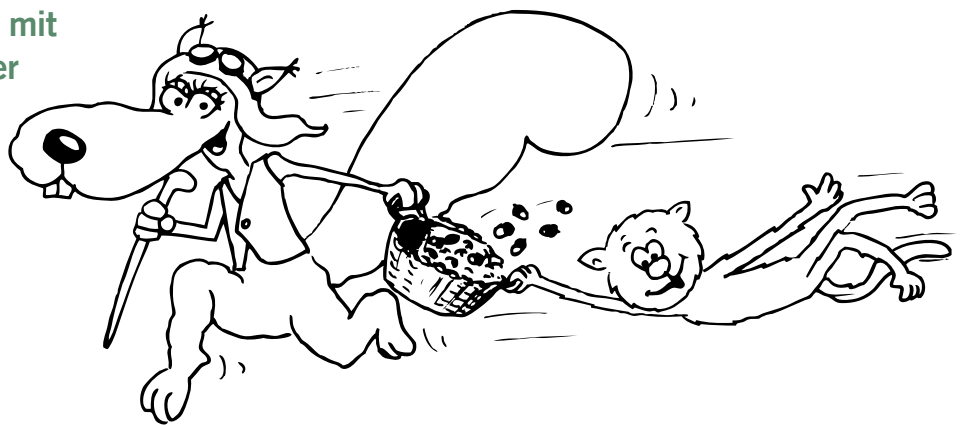


Anleitung

Hopp-la Bewegungsabenteuer

Die gesamte Anleitung sollte im Vorfeld gelesen werden, damit ihr beim ersten digitalen Treffen im Generationenteam gleich mit dem Bewegungsabenteuer loslegen könnt.



Einmalige Vorbereitung

- Bewegungsabenteuer idealerweise ausdrucken (Kind und Erwachsener).*
- Bis und mit Aufgaben von Kapitel 1 lesen.
- Abklärung mit den Eltern des Kindes, wieviel Unterstützung durch die Eltern für die digitalen Treffen nötig sein wird. Beispielsweise: Bewegungsabenteuer drucken, Videoanruf starten, Beschaffung des benötigten Materials, Kameraposition, Durchführung Bewegungsaufgaben, allgemeine Beaufsichtigung etc.

*Falls ihr keinen Drucker habt, senden wir euch gerne ein ausgedrucktes Exemplar zu (info@hopp-la.ch).

Vor dem Treffen

- Material für die Bewegungsaufgabe bereitlegen.
- Ausgedrucktes Bewegungsabenteuer bereitlegen.
- Stolperfallen beseitigen und genügend Platz für Bewegung schaffen (Abstand zu Tischkanten/Möbeln/Gegenständen).
- Digitales Treffen zum abgemachten Zeitpunkt beginnen.

Während dem Treffen

- Überprüft, ob das benötigte Material bei beiden vorhanden ist.
- Lest die Geschichte laut vor.
- Die erwachsene Person erklärt dem Kind (je nach Alter) die Aufgabe.
- Positioniert die Kamera so, dass ihr in Bewegung sichtbar seid.
- Löst gemeinsam die Bewegungsaufgabe.
- Ihr entscheidet, wie viele Unteraufgaben ihr durchführt! Ihr müsst nicht alle machen.
- Passt die Schwierigkeit der Aufgaben dem Alter entsprechend an (vereinfachen, erschweren, kombinieren, weglassen).
- Nehmt euch Zeit für die einzelnen Aufgaben und führt sie mehrmals durch. Wiederholungen sind wichtig für euer Training.
- Ihr entscheidet, wie viele Kapitel des Bewegungsabenteuers ihr pro Treffen absolviert.
- Merkt euch die Seitenzahl und verabredet euch für euer nächstes digitales Treffen.

Tipps

- Gute Position für das Smartphone: auf den Boden/einen Stuhl gestellt und dabei an der Wand/Rückenlehne angelehnt.
- Vorteile Laptop: grösserer Bildschirm, einfachere Kamerapositionierung (Beispiele für Videoprogramme auf der **Website**).
- Bewegungsaufgaben barfuss oder mit rutschfesten Socken durchführen.
- Bei Verwendung von Gegenständen darauf achten, dass sie nicht wegrutschen können; ein grosser Teppich als Unterlagen ist empfehlenswert.
- Bei geringem Interesse für die Geschichte, direkt die Bewegungsaufgaben lösen.

Ältere Kinder aktiv miteinbeziehen

- Geschichte vorlesen lassen oder abwechseln.
- Aufgabenbeschreibung selber studieren lassen.
- Übungsvariationen gemeinsam definieren.

Jüngere Kinder durch das Bewegungsabenteuer führen

- Geschichte vorlesen.
- Aufgaben erklären/anleiten und ev. zuerst vorzeigen.

Bewegungsabenteuer



Aufgabe:

– Hier steht die Grundaufgabe.

Material: Das benötigt ihr für die Aufgabe.

Hinweis: Sicherheitshinweise oder Tipps.



Teamaufgaben:

– Diese Aufgaben sollt ihr als Generationenteam lösen während eurem Videoanruf.

Hinweis: Technische Hinweise, z.B. zur Kameraposition

Zusätzliche Herausforderungen:

- Damit können die Teamaufgaben erschwert werden.
- Kognitive Aufgaben, die ihr zusätzlich zu den Teamaufgaben löst (Dual-Task).
- Gangvariationen
z.B. so eng wie möglich, Fuss vor Fuss, Kreuzgang, rückwärts, seitwärts, ganz tief.



- Standvariationen
z.B. Beidbeiniger Stand, Semi-Tandem-Stand, Tandem-Stand, Einbeinstand



- Unter www.sichergehen.ch findet ihr zudem weitere Übungen zum sturzpräventiven Training.



Zusatzaufgabe:

– Löst diese Aufgaben in der Zeit zwischen euren digitalen Treffen ohne Videoanruf.

In Kooperation mit:

sicher stehen

sichergehen.ch