



UGOTCHI365

Webapp für die ganze Familie

**NEUES
GANZJÄHRIGES
ANGEBOT FÜR
ZU HAUSE.**

Liebe Eltern!

Parallel zu „UGOTCHI - Punkten mit Klasse“ haben wir bereits eine weitere Aktion gestartet, die Sie mit Ihrem Kind (oder Ihren Kindern) zu Hause umsetzen können: UGOTCHI365. Ab sofort gibt es jeden Tag ein anderes von der SPORTUNION produziertes spaßbetontes Mitmach-Video für die ganze Familie auf www.UGOTCHI365.at zu sehen. Dabei können Sie zusammen als Team jeden Tag etwas für Ihre Gesundheit tun und sogar noch etwas gewinnen. Ihr Kind bekommt dafür im Dezember einen Spielepass in der Schule für noch mehr Gewinnchancen.



GEWINNSPIEL



Unter den ersten 250 Eltern-Kinder Teams, die sich auf www.UGOTCHI365.at registrieren, werden Thermen-Tageskarten für die ganze Familie verlost.

Schon länger registriert? Mail an ugotchi@ugotchi.at mit dem Betreff „UGOTCHI365“ und Teamnamen.

Viel Glück

VOLL STARK! PUNKTEN MIT KLASSE

Eine Initiative der SPORTUNION in Kooperation mit SIMPLY STRONG in Partnerschaft mit UNIQA.

Dieses Punkteheft gehört:

Name

Klasse



WWW.UGOTCHI.AT • KINDER GESUND BEWEGEN



ERKLÄRUNGEN ZU DEN PUNKTEN

- 1** Sport und Bewegung in der Freizeit
- 2** Maximal eine Süßigkeit oder ein Glas Fruchtsaft pro Tag
- 3** Gemüse und Obst aus Österreich essen
- 4** 1 Liter Wasser oder ungesüßte Getränke trinken
- 5** Frühstücken und eine gesunde Jause essen
- 6** Gemeinsam mit deiner Familie essen und dabei auf Handy, Tablet und TV verzichten
- 7** **Regelmäßig Hände waschen in der Schule**
- 8** **Lüften in der Klasse alle 30 Minuten**
- 9** Teilnahme an der Turnstunde
- 10** Vital4Body Übung im Klassenzimmer
- 11** **Bonus-Punkte** für Wochenendaktivität: Ganze Vital4Body-Einheit mit deiner Familie auf www.ugotchi.at anschauen und mitturnen. Du bekommst dafür 4 Punkte
- 12** **Bonus-Punkte** für Vereinstraining: Im Sportverein turnen oder trainieren. Du bekommst dafür 4 Punkte

DIE GROSSE SPORTREISE

Die SPORTUNION freut sich, dich bei Punkten mit Klasse begrüßen zu dürfen. Dieses Heftchen soll in den nächsten vier Wochen dein treuer Begleiter sein. Du kannst täglich Punkte sammeln und damit dein Punkteheft füllen. Nach jeder Woche zählt ihr die Punkte aller Kinder in der Klasse zusammen und erhaltet eure Medaille für das Klassenposter.



Vital4Body
Bewusst trainieren
Besser lernen

VOLL STARK MIT

UGOTCHI bewegt sich sehr gerne und das fühlt sich richtig gut an. Je mehr auch du dich bewegst, desto besser ist es für dich.

Du begibst dich mit UGOTCHI in den nächsten Wochen auf eine spannende Reise ins Weltall und dort zeigen dir vier Superheldinnen und Superhelden tolle Übungen. Du kannst sie sowohl in der Schule als auch zuhause am Wochenende mit den Eltern ausprobieren.

UGOTCHI ist überzeugt, dass du mit den Vital4Body-Übungen der Superheldinnen und Superhelden nicht nur schneller und stärker wirst, sondern auch in der Schule aufmerksamer aufpassen kannst und dich besser fühlst.



UGOTCHI ist auf der Suche nach den besten Übungen, damit du und deine Klasse noch schneller beim Fangenspielen seid, weiter mit dem Rad fahren oder schwimmen könnt, aber auch, damit es euch gut in der Schule geht.

Dafür nimmt es sogar die beschwerliche Reise ins Weltall auf sich und wird in den nächsten vier Wochen versuchen, nicht nur die besten Übungen für euch zusammenzustellen, sondern nimmt euch dorthin sogar mit.

AUF GEHT'S!

1.WOCHE WALKING KID

Den ersten Halt machen wir auf dem Planeten **UZ-SSUF 42.195**. Dort trifft UGOTCHI auf die Superheldin **Walking Kid**, mit der wir die erste Woche der gemeinsamen Sport-Reise verbringen.

Nachdem aller Anfang schwer ist, kann es ruhig auch einmal etwas langsamer angehen. Walking Kid zeigt euch gemächlich ein paar Übungen, die im Laufe der Woche immer etwas intensiver werden.

1.WOCHE

9.11. -
15.11.2020

PUNKTEKARTE

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Bewegung in der Freizeit	<input type="checkbox"/>						
Maximal 1 Süßigkeit	<input type="checkbox"/>						
Obst und Gemüse essen	<input type="checkbox"/>						
1 Liter trinken	<input type="checkbox"/>						
Frühstück und Jause	<input type="checkbox"/>						
Beim Essen auf TV + Handy verzichten	<input type="checkbox"/>						
Hände waschen	<input type="checkbox"/>						
Lüften alle 30 Minuten	<input type="checkbox"/>						
Teilnahme an der Turnstunde	<input type="checkbox"/>						
Vital4Body Übung im Klassenzimmer	<input type="checkbox"/>						

+ + + + + +

Extrapunkte

Turnen im Sportverein = 4 Punkte extra!

Vital4Body Wochenendaktivität = 4 Punkte extra!

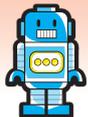
Gesamtpunkte =

1. WOCHE WALKING KID



MONTAG

STANDSCHRITTE



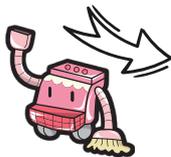
DIENSTAG

**SEITSCHRITTE
VORWÄRTS**



MITTWOCH

**SEITSCHRITTE
RÜCKWÄRTS**



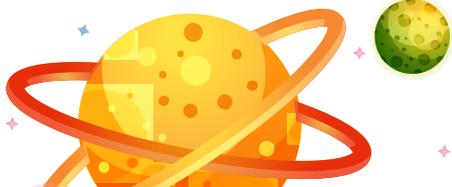
DONNERSTAG

**STANDSCHRITTE
MIT IMPACT**



FREITAG

**SEITSCHRITTE
VORWÄRTS MIT
IMPACT**



SAMSTAG ODER SONNTAG WOCHENENDAKTIVITÄT MIT DEINER FAMILIE



Trainiere mit der ganzen Familie!

Am Samstag oder Sonntag kannst du mit deiner ganzen Familie eine komplette Vital4Body-Einheit absolvieren. Ein paar der tollen Übungen, die du diese Woche in der Klasse gelernt hast, sind hier dabei, aber auch einige neue Übungen. Dafür bekommst du **4 Punkte!**



VITAL4BODY

Diese Übung gibt es als Video auf

www.ugotchi.at



Mit dem Hopper von den letzten Übungen am Wochenende ging es für UGOTCHI hoch hinaus. Unser gelbes SPORTUNION-Küken verabschiedet sich noch kurz und ist schon auf Kurs auf den nächsten Planeten.



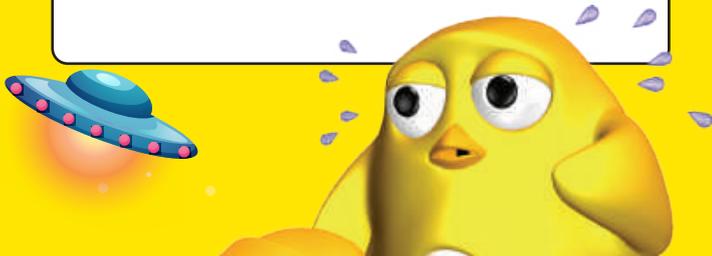


2.WOCHE SPEEDY KID

Den nächsten Halt macht UGOTCHI auf **NIASU TLOB**. Dort trifft es auf **Speedy Kid**.

Dieser Superheld ist schnell, und zwar so richtig schnell. Niemand ist schneller als er. Aber auch er muss trainieren, damit er nicht langsamer wird. Er ist so nett und teilt mit uns ein paar Übungen, mit denen er seine Höchstgeschwindigkeit hält.

Wichtig für das Training der Schnelligkeit ist, dass du dabei immer gut ausgeruht bist.



2.WOCHE

16.11. -
22.11.2020

PUNKTEKARTE

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Bewegung in der Freizeit	<input type="checkbox"/>						
Maximal 1 Süßigkeit	<input type="checkbox"/>						
Obst und Gemüse essen	<input type="checkbox"/>						
1 Liter trinken	<input type="checkbox"/>						
Frühstück und Jause	<input type="checkbox"/>						
Beim Essen auf TV + Handy verzichten	<input type="checkbox"/>						
Hände waschen	<input type="checkbox"/>						
Lüften alle 30 Minuten	<input type="checkbox"/>						
Teilnahme an der Turnstunde	<input type="checkbox"/>						
Vital4Body Übung im Klassenzimmer	<input type="checkbox"/>						

+ + + + + +

Extrapunkte

Turnen im Sportverein = 4 Punkte extra!

Vital4Body Wochenendaktivität = 4 Punkte extra!

Gesamtpunkte =

2. WOCHEN SPEEDY KID



MONTAG

**KOMM NICHT
VOM FLECK**



**DIENSTAG
SPRINT**



**MITTWOCH
STOP
AND GO**



**DONNERSTAG
FANTASIELAUF**



**FREITAG
INTERVALL**



SAMSTAG ODER SONNTAG WOCHENENDAKTIVITÄT MIT DEINER FAMILIE

Trainiere mit der ganzen Familie!

Am Samstag oder Sonntag kannst du mit deiner Familie eine komplette Vital4Body-Einheit absolvieren. Ein paar der tollen Übungen, die du diese Woche in der Klasse gelernt hast, sind hier dabei, aber auch einige neue Übungen. Dafür bekommst du **4 Punkte!**



VITAL4BODY

Diese Übung gibt es als Video auf

www.ugotchi.at



So schnell war UGOTCHI noch nie und freut sich wirklich sehr. Das Küken läuft nach einer Verabschiedung auf dem ganzen Planeten herum. Aber nicht nur auf der Ebene, sogar auf den nächsten Berg sprintet es hinauf und bevor es sich versieht, ist die Bergspitze erreicht. Aber UGOTCHI hört nicht auf zu laufen. Es ist so schnell, dass es auf der anderen Seite nicht hinunter läuft, sondern schnurstracks auf den nächsten Planeten zusteuert.



3. WOCH

23.11. -
29.11.2020

PUNKTEKARTE

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Bewegung in
der Freizeit

Maximal 1 Süßigkeit

Obst und
Gemüse essen

1 Liter trinken

Frühstück und Jause

Beim Essen auf TV +
Handy verzichten

Hände waschen

Lüften alle
30 Minuten

Teilnahme an der
Turnstunde

Vital4Body Übung
im Klassenzimmer

+ + + + + +

Extrapunkte

Turnen im Sportverein

= 4 Punkte extra!

Vital4Body
Wochenendaktivität

= 4 Punkte extra!

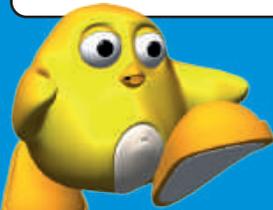
Gesamtpunkte =

3. WOCH

JUMPING KID

UGOTCHI macht erst wieder halt auf dem Planeten GNURPS 2.45. Dort trifft es auf Jumping Kid. Dieser Superheld kann zwar nicht fliegen, aber so hoch und weit springen, dass das auch egal ist. Noch dazu wird er nicht müde, weil er viel Ausdauer hat. Doch auch Jumping Kid verlässt sich nicht alleine auf seine Superkraft. Er springt den ganzen Tag, vorwärts, rückwärts, seitwärts, überkopf, mal als Hampelmann, mal als Sumo, hinauf und auch hinunter.

Je vielseitiger die Übungen sind, desto besser.



3. WOCHE JUMPING KID



MONTAG
**AUSFALLSCHRITT
VORWÄRTS**



DIENSTAG
**AUSFALLSCHRITT
WECHSELSPRÜNGE**



MITTWOCH
**AUSFALLSCHRITT
SEITWÄRTS**



DONNERSTAG
HAMPELMANN



FREITAG
**SUMO.
STRECKSPRUNG**



SAMSTAG ODER SONNTAG WOCHENENDAKTIVITÄT MIT DEINER FAMILIE

Trainiere mit der ganzen Familie!

Am Samstag oder Sonntag kannst du mit deiner Familie eine komplette Vital4Body-Einheit absolvieren. Ein paar der tollen Übungen, die du diese Woche in der Klasse gelernt hast, sind hier dabei, aber auch einige neue Übungen. Dafür bekommst du **4 Punkte!**



VITAL4BODY

Diese Übung gibt es als Video auf

www.ugotchi.at



Mit den tollen Übungen vom Wochenende fällt es UGOTCHI nicht schwer, den letzten Zwischenstopp vor der Erde zu erreichen. Nach einem herzlichen Winken springt es ganz einfach mit voller Kraft in die Höhe zum nächsten Planeten.



4. WOCH POWER KID

Und nach einem Riesen-Sprung landet UGOTCHI auf dem Heimatplaneten von **Power Kid: REKRATS REPRÖK DNU TSIEG**. Sie ist die letzte Superheldin unserer gemeinsamen großen Sport-Reise mit UGOTCHI, bevor es wieder auf die Erde zurück geht.

Sie erklärt uns am Ende der Reise noch ein paar Übungen, die ihr selbst sehr gut gefallen und die richtig viel Spaß machen. Viele von diesen erinnern an die Erde, und das freut unser SPORTUNION-Küken, denn es mag jetzt auch schon gerne wieder nach Hause.

Manche Kinder können nicht so schnell oder so lang laufen wie andere. Dafür sind ein paar Kinder vielleicht kräftiger oder können schneller rechnen. Nur weil man gewisse Dinge nicht so gut kann, heißt das nicht, dass man ein schlechtes Kind ist.

Anders sein ist ganz normal und auch in Ordnung.



4. WOCH

30.11. -
6.12.2020

PUNKTEKARTE

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Bewegung in der Freizeit	<input type="checkbox"/>						
Maximal 1 Süßigkeit	<input type="checkbox"/>						
Obst und Gemüse essen	<input type="checkbox"/>						
1 Liter trinken	<input type="checkbox"/>						
Frühstück und Jause	<input type="checkbox"/>						
Beim Essen auf TV + Handy verzichten	<input type="checkbox"/>						
Hände waschen	<input type="checkbox"/>						
Lüften alle 30 Minuten	<input type="checkbox"/>						
Teilnahme an der Turnstunde	<input type="checkbox"/>						
Vital4Body Übung im Klassenzimmer	<input type="checkbox"/>						

+ + + + + +

Extrapunkte

Turnen im Sportverein = 4 Punkte extra!

Vital4Body Wochenendaktivität = 4 Punkte extra!

Gesamtpunkte =

4. WOCHEN POWER KID



MONTAG
ELLBOGEN
ZUM KNIE



DIENSTAG
ICH HELFE GERN
IM GARTEN

MITTWOCH
SCHMETTERLINGSSTART



DONNERSTAG
DIE HECKENSCHERE

FREITAG
GANZ NACH OBEN



SAMSTAG ODER SONNTAG
WOCHENENDAKTIVITÄT
MIT DEINER FAMILIE



VITAL4BODY

Diese Übung gibt es als Video auf

www.ugotchi.at



UGOTCHI hat sich wirklich sehr gefreut, dass du dabei warst! Danke fürs tatkräftige Mitmachen und Dranbleiben.

ABER: Ab sofort gibt es eine neue und lustige UGOTCHI-Geschichte, bei der du hautnah dabei sein kannst.

www.UGOTCHI365.at

Täglich sind lustige Mitmach-Videos für dich und deine Eltern auf www.UGOTCHI365.at zu sehen. Dabei könnt ihr als Team Spaß haben, etwas für eure Gesundheit tun und sogar noch etwas gewinnen.

Jede Bewegung und jeder Sport, die du machst, sind gut für dich. Zum Positiven verändert sich in deinem Körper aber meist erst etwas, wenn du es öfters und länger machst. Deswegen will dich UGOTCHI auch während des restlichen Jahres begleiten und dir Tipps geben, mit welchen Bewegungen du dich besser fühlen kannst.

Du bekommst dafür von deiner Lehrerin oder deinem Lehrer einen **eigenen Spielepass** nach dem Punktesammeln in der Schule. Zeig ihn deinen Eltern, dann kann es schon losgehen.

Viel Spaß!

