

BEWEGUNGSPASS

0-6
Jahre



Zeige, was
Du kannst!

Das ist der Bewegungspass von...



Vorname

Nachname

Tel.-Nr. (bei Verlust)

Straße

PLZ

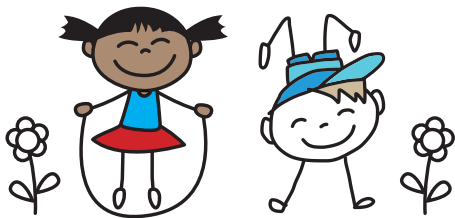
Ort

In deinen Händen hältst Du deinen persönlichen Bewegungspass. In diesen kannst Du all Deine Fähigkeiten und Erfolge im Bereich Sport und Bewegung eintragen und immer auf einen Blick sehen, was Du schon alles kannst und erreicht hast. Auf den folgenden zwei Seiten sind Fähigkeiten abgebildet, die Du mit Hilfe deiner Eltern abhakst, sobald Du sie kannst.

Für den Bereich Schwimmen gibt es Extra-Seiten weiter hinten im Pass. Auf den weiteren Seiten kann eingetragen werden, wo Du regelmäßig Sport treibst (z.B. in deinem Sportverein) und welche Erfolge Du errungen hast.

Für aktuelle Infos zu Veranstaltungen und Aktionen melde Dich gerne per Mail zum Bewegungspass-Newsletter an:
info@ksb-lippe.de

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Füllen des Bewegungspasses!



Motorische Grundfertigkeiten

Sich bewegen



An Gegenstand hochziehen



Laufen



Rückwärts laufen

Turnen



Auf 1 Bein stehen
(je Bein mind. 10 sek.)



Rolle vorwärts



Rolle rückwärts

Leichtathletik



Herunterspringen
(mind. 50 cm)



Aus Stand springen
(mind. 1 m)



Hopserlauf

Ballspport



Ball hochwerfen und fangen



Ball prellen im Stehen (mind. 5 x)



Ball prellen im Gehen (mind. 5 x)

Fahrradfertigkeiten

Bitte kreuzen Sie (Eltern) die Fertigkeiten in den kleinen runden Feldern an.



Sich im Kreis drehen



Eigenständig Treppe hoch/runter



Treppe hoch/runter
1 Fuß pro Stufe



Leiter hochklettern
(mind. 5 Stufen)



Auf Balken balancieren



Rad schlagen



Hampelmann



Handstand



Laufen
(mind. 8 Minuten)



Ball weit werfen
(mind. 10 m)



Seilspringen



Laufrad-fahren



Dreirad-fahren



Kollbrett-fahren



Fahrrad-fahren



Einhändig fahren



Sicher bremsen

Wassergewöhnung/Schwimmen

Wassergewöhnung



Wasser auf Haut spüren
(z. B. mit Gießkannen,
Duschen, Planschen)



Blubbern mit
dem Mund im
Wasser (Luft-
blasen machen)



Gesicht ins
Wasser tauchen



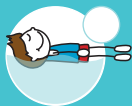
Gegenstände aus
Wasser holen
(z. B. Tauchringe)



Gleiten im Wasser
(z. B. vom Becken-
rand abstoßen)



Springen ins Wasser
(z. B. vom Beckenrand,
mit/ohne Hilfe)



Schweben im
Wasser
(z. B. Rückenlage
mit Hilfsmitteln)

Erste Schwimm- bewegungen



Beinschlag üben
(z. B. Kraul- oder
Brustbeinschlag
mit Brett)



Armbewegungen
im Wasser
(z. B. Brust- oder
Kraulbewegung)



Koordination
von Arm- und
Beinbewegung

Bitte kreuzen Sie (Eltern) die Fertigkeiten in den kleinen runden Feldern an.



Kopf ganz unter Wasser tauchen



Augen unter Wasser öffnen



Atmen üben - Einatmen über Wasser, Ausatmen unter Wasser



Gegen Wasserwiderstand bewegen (z. B. mit Armen und Beinen paddeln)



Sich im Wasser drehen (z. B. von Bauch- in Rückenlage)



Mit Hilfsmitteln schwimmen (z. B. Schwimmmudel, Brett, Gürtel)



Fortbewegung mit und ohne Hilfsmittel



Tauchen mit Ziel (z. B. durch Reifen, nach Gegenständen)



Richtungswechsel im Wasser



Sich selbstständig über Wasser halten

Schwimmen

● Seepferdchen



● Frosch-Abzeichen



Bitte kreuzen Sie (Eltern) die Fertigkeiten in den kleinen runden Feldern an.



Seeräuber-Abzeichen



Bronze



Silber



Gold

Grafiken z.T. zur Verfügung gestellt vom Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung (BFS), Bad Nenndorf

Beispiele

Weitere Beispiele auf www.ksb-lippe.de/sportjugend

Allgemeine Bewegungserfahrungen



Trampolin springen,
Skateboard fahren,
Inliner fahren, auf Bäume
klettern, Balancieren...



Erfahrungen in einer bestimmten Sportart

Fussball, Handball,
Turnen, Reiten, Kampfsport,
Schwimmen, Basketball,
Tanzen...



So könnten die ausgefüllten
Felder aussehen!

Aktive Mitgliedschaft im Sportverein

Aktives Mitglied im
SV Musterverein



Sonstige Erfahrungen

Teilnahme an Ferienspielen,
Teilnahme an Turnieren...



Regelmäßiges Sporttreiben

Allgemeine Bewegungserfahrungen



Erfahrungen in einer bestimmten Sportart




Bitte tragen Sie (Eltern, Lehrer*innen)
die Erfahrungen in die Felder ein.

1. Lebensjahr

Aktive Mitgliedschaft im Sportverein



Sonstige Erfahrungen



Regelmäßiges Sporttreiben

Allgemeine Bewegungserfahrungen




Erfahrungen in einer bestimmten Sportart




Bitte tragen Sie (Eltern, Lehrer*innen)
die Erfahrungen in die Felder ein.

2. Lebensjahr

Aktive Mitgliedschaft im Sportverein



Sonstige Erfahrungen



Regelmäßiges Sporttreiben

Allgemeine Bewegungserfahrungen



Erfahrungen in einer bestimmten Sportart



Bitte tragen Sie (Eltern, Lehrer*innen)
die Erfahrungen in die Felder ein.

3. Lebensjahr

Aktive Mitgliedschaft im Sportverein



Sonstige Erfahrungen



Regelmäßiges Sporttreiben

Allgemeine Bewegungserfahrungen



Erfahrungen in einer bestimmten Sportart



Bitte tragen Sie (Eltern, Lehrer*innen)
die Erfahrungen in die Felder ein.

4. Lebensjahr

Aktive Mitgliedschaft im Sportverein



Sonstige Erfahrungen



Regelmäßiges Sporttreiben

Allgemeine Bewegungserfahrungen



Erfahrungen in einer bestimmten Sportart




Bitte tragen Sie (Eltern, Lehrer*innen)
die Erfahrungen in die Felder ein.

5. Lebensjahr

Aktive Mitgliedschaft im Sportverein



Sonstige Erfahrungen



Regelmäßiges Sporttreiben

Allgemeine Bewegungserfahrungen



Erfahrungen in einer bestimmten Sportart




Bitte tragen Sie (Eltern, Lehrer*innen)
die Erfahrungen in die Felder ein.

6. Lebensjahr

Aktive Mitgliedschaft im Sportverein

A cartoon illustration of a young boy with spiky red hair, a brown face, and a green t-shirt with a white shield emblem. He is running to the right with his arms raised in a happy expression.

Sonstige Erfahrungen

A cartoon illustration of a young girl with brown hair in pigtails, a white face, and a yellow t-shirt. She is sitting on a large blue ball, holding a red pencil, and appears to be writing on it. There are small motion lines around the ball.

Der Bewegungspass steht auf der Homepage vom Kreissportbund Lippe auch zum Download zur Verfügung. Weitere Infos zum Pass und Hinweise zu aktuellen Veranstaltungen finden sich auf www.ksb-lippe.de.



Kreissportbund Lippe e.V.
Felix-Fechenbach-Str. 5 · 32756 Detmold
05231 62-7902 · info@ksb-lippe.de



Informationen
zum Bewegungspass



Der Bewegungspass wird unterstützt
von der AOK NordWest.

