

BEWEGUNGSPASS

5-10
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

Leicht-
athletik



Herunterspringen
(mind. 50 cm)



Aus Stand springen
(mind. 1 m)



Hopserlauf

Ballsport



Ball hochwerfen
und fangen



Ball prellen im
Stehen (mind. 5 x)



Ball prellen im
Gehen (mind. 5 x)

Fahrrad-
fertigkeiten

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

Regelmäßiges Sporttreiben

Allgemeine Bewegungserfahrungen

Erfahrungen in einer bestimmten Sportart

Mitgliedschaft im Sportverein

Beispiele auf
www.ksb-lippe.de/sportjugend

5. Lebensjahr

Teilnahme in Auswahlmannschaften

Teilnahme in Schulmannschaften

Platzierung bei Meisterschaften

Sonstiges

Regelmäßiges Sporttreiben

Allgemeine Bewegungserfahrungen

Erfahrungen in einer bestimmten Sportart

Mitgliedschaft im Sportverein

Beispiele auf
www.ksb-lippe.de/sportjugend

6. Lebensjahr

Teilnahme in Auswahlmannschaften

Teilnahme in Schulmannschaften

Platzierung bei Meisterschaften

Sonstiges

Regelmäßiges Sporttreiben

Allgemeine Bewegungserfahrungen

Erfahrungen in einer bestimmten Sportart

Mitgliedschaft im Sportverein

Beispiele auf
www.ksb-lippe.de/sportjugend

7. Lebensjahr

Teilnahme in Auswahlmannschaften

Teilnahme in Schulmannschaften

Platzierung bei Meisterschaften

Sonstiges

Regelmäßiges Sporttreiben

Allgemeine Bewegungserfahrungen

Erfahrungen in einer bestimmten Sportart

Mitgliedschaft im Sportverein

Beispiele auf
www.ksb-lippe.de/sportjugend



Lebensjahr

Teilnahme in Auswahlmannschaften

Teilnahme in Schulmannschaften

Platzierung bei Meisterschaften

Sonstiges

Regelmäßiges Sporttreiben

Allgemeine Bewegungserfahrungen

Erfahrungen in einer bestimmten Sportart

Mitgliedschaft im Sportverein

Beispiele auf
www.ksb-lippe.de/sportjugend

9. Lebensjahr

Teilnahme in Auswahlmannschaften

Teilnahme in Schulmannschaften

Platzierung bei Meisterschaften

Sonstiges

Regelmäßiges Sporttreiben

Allgemeine Bewegungserfahrungen

Erfahrungen in einer bestimmten Sportart

Mitgliedschaft im Sportverein

Beispiele auf
www.ksb-lippe.de/sportjugend

10. Lebensjahr

Teilnahme in Auswahlmannschaften

Teilnahme in Schulmannschaften

Platzierung bei Meisterschaften

Sonstiges

Abzeichen

Beispiele für Abzeichen unter
www.ksb-lippe.de/sportjugend

Datum/Unterschrift Anbieter*innen, Lehrer*innen, Übungsleiter*innen

Datum/Unterschrift Anbieter*innen, Lehrer*innen, Übungsleiter*innen

Datum/Unterschrift Anbieter*innen, Lehrer*innen, Übungsleiter*innen

Datum/Unterschrift Anbieter*innen, Lehrer*innen, Übungsleiter*innen

Datum/Unterschrift Anbieter*innen, Lehrer*innen, Übungsleiter*innen

Datum/Unterschrift Anbieter*innen, Lehrer*innen, Übungsleiter*innen

Datum/Unterschrift Anbieter*innen, Lehrer*innen, Übungsleiter*innen

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

Schwimmen



Seeräuber-Abzeichen



Seepferdchen



Schulschwimmpass



Bronze



Silber



Gold



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

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.



AOK 
Die Gesundheitskasse.

