

BEWEGUNGSPASS

0-6
Jahre



Zeige was
Du kannst!

Das ist der Bewegungspass von...



Vorname

Nachname

Tel.-Nr. (bei Verlust)

Straße

PLZ

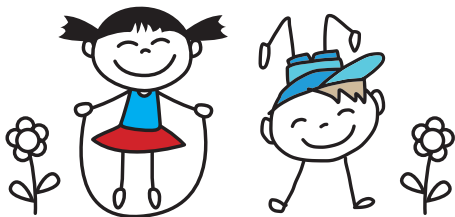
Ort

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



Sitzen



Kriechen



Krabbeln



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



Eigenständig
Treppe hoch/runter



Treppe hoch/runter
1 Fuß pro Stufe



Rolle
vorwärts



Herunterspringen
(mind. 50 cm)



Aus Stand springen
(mind. 1 m)



Hopserlauf



Hampelmann

Etwas
bewegen



Ball hochwerfen
und fangen



Ball weit werfen
(mind. 10 m)



Ball prellen im
Stehen (mind. 5 x)

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



Stehen



An Gegenstand
hochziehen



Laufen



Rückwärts
laufen



Rolle
rückwärts



Sich im Kreis
drehen



Auf Balken
balancieren



Leiter hochklettern
(mind. 5 Stufen)



Rad
schlagen



Laufen
(mind. 8 Minuten)



Ball pressen im
Gehen (mind. 5 x)



Lauf-
rad-
fahren



Drei-
rad-
fahren



Fahrrad-
fahren

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



Sonstige Erfahrungen



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



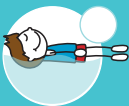
Gegenstände aus
Wasser holen
(z. B. Tauchringe)



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. Schwimmnudel, 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

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.

