

# 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](mailto:info@ksb-lippe.de)

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Füllen des Bewegungspasses!



# Motorische Grundfertigkeiten

Sich  
bewegen



Sitzen



Robben



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

# Regelmäßiges Sporttreiben

Allgemeine Bewegungserfahrungen

Erfahrungen in einer bestimmten Sportart

Mitgliedschaft im Sportverein

Beispiele auf  
[www.ksb-lippe.de/sportjugend](http://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](http://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](http://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](http://www.ksb-lippe.de/sportjugend)



# 8. 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](http://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](http://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](http://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](http://www.ksb-lippe.de).



Kreissportbund Lippe e.V.  
Felix-Fechenbach-Str. 5 · 32756 Detmold  
05231 62-7902 · [info@ksb-lippe.de](mailto:info@ksb-lippe.de)



Informationen  
zum Bewegungspass



Der Bewegungspass wird unterstützt  
von der AOK NordWest.

**AOK**   
Die Gesundheitskasse.

