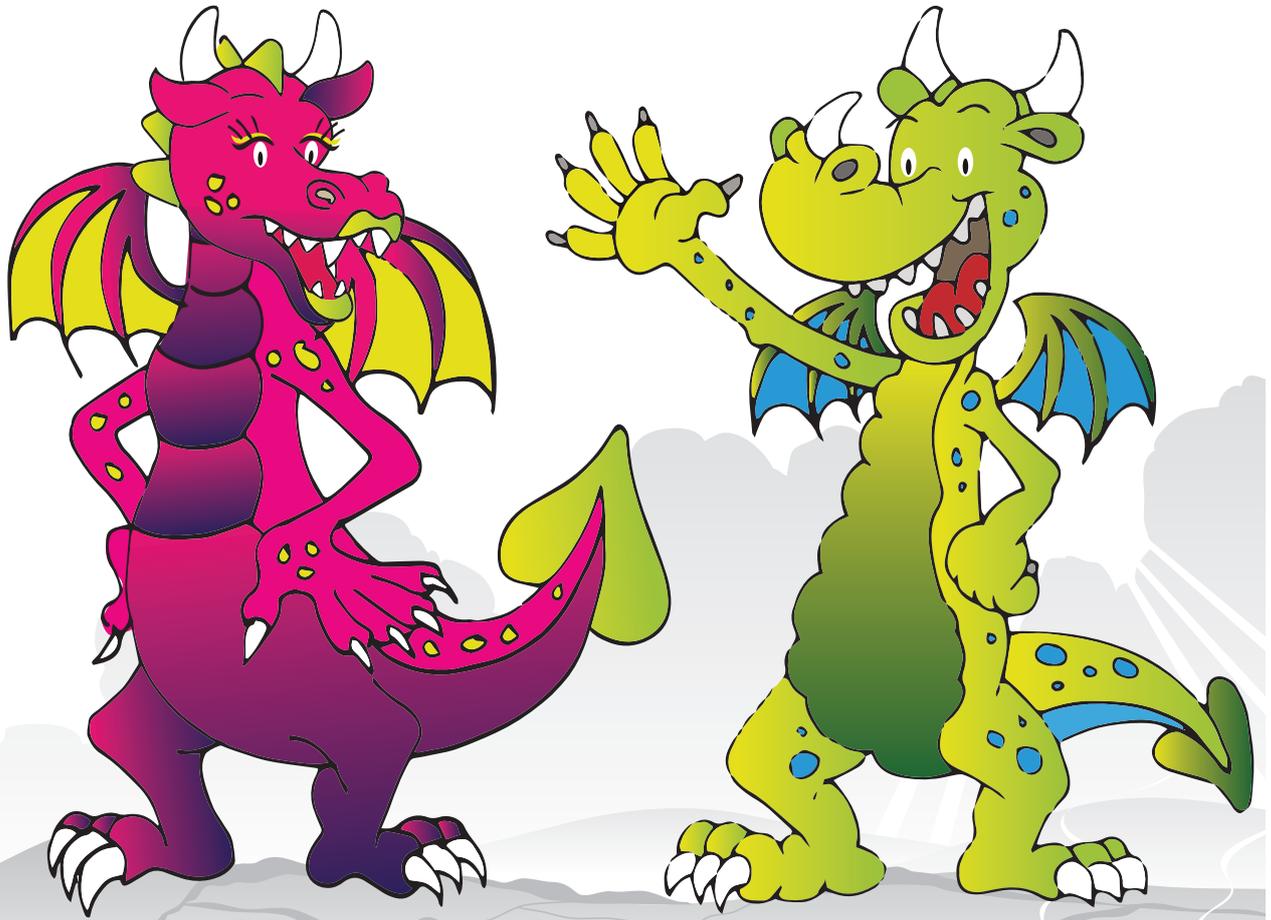


# BEWEGUNGSPASS

für Kinder von 2 bis 7 Jahren



Name des Kindes

Geburtsdatum

Name der Kita/Schule

Name des Vereins

Herausgeber:

Landratsamt Bodenseekreis, Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz

Unterstützt durch die BARMER aus Präventionsmitteln gemäß § 20a SGB V

Januar 2020, 1. Auflage Bodenseekreis

Der Bewegungspass wurde entwickelt von der Landeshauptstadt Stuttgart, Amt für Sport und Bewegung in Verbindung mit der Abteilung Kommunikation; Sportwissenschaftliches und pädagogisches Konzept: Andi Mündörfer, Cristina Dörr, Thomas Krombacher, Sophia Zimpfer und Franziska Borst in Kooperation mit dem Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften der Universität Stuttgart, Prof. Nadja Schott; Redaktion: Tatjana Glodek; Fotos: Frederik Laux; Gestaltung und Illustrationen: Uli Schellenberger



## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Eltern,

laufen, hüpfen, klettern, fangen – Kinder lieben es, sich zu bewegen und ihre eigenen Fähigkeiten zu entdecken. Kinder machen vielfältige Bewegungserfahrungen und durch das Erleben von Erfolgen und Misserfolgen lernen sie ihre eigenen Grenzen und Fähigkeiten kennen. Über Bewegung werden wichtige motorische Fertigkeiten ausgebildet und gestärkt. Um dies zu unterstützen ist es wichtig, Kindern Raum zur Entfaltung zu geben und sie dabei zu begleiten.

Gemeinsam mit Ihnen wollen wir den Kindern im Bodenseekreis ein bewegtes Aufwachsen ermöglichen. Mit dem Gesundheitsförderprogramm Bewegungspass bieten wir Kitas, Eltern und Vereinen eine Orientierungshilfe, die sich leicht und ohne Mehraufwand in den Kindesalltag integrieren lässt. Durch spielerische und kindgerechte Bewegungsstunden wird die Motorik gefördert. Ob Laufen, Hüpfen, Werfen oder Fangen - alle motorischen Grundfertigkeiten werden bis zum Schuleintritt erworben. Im Zentrum stehen dabei die Freude und der Spaß an Bewegung.

Dies ist vor allem in der heutigen Zeit wichtiger denn je, denn die Lebenswelt der Kinder von heute hat sich im Vergleich zu früher stark verändert. Bewegungsarmes Freizeitverhalten und steigender Medienkonsum hemmen die natürliche motorische Entwicklung von Kindern.

Deshalb soll Bewegung gefördert werden. Sie gilt als umfassende Gesundheitsressource, die sich positiv auf die motorische, geistige, emotionale und soziale Entwicklung ihres Kindes auswirkt. Auch Haltungsschäden und Übergewicht können durch ausreichende Bewegung vorgebeugt werden.

Mein Dank gilt der Stadt Stuttgart, die dieses Programm entwickelt und uns zur Verfügung gestellt hat. Außerdem ist die Zusammenarbeit mit den Akteuren vor Ort für das Gelingen eines Projektes unabdingbar. An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen Projektpartnern, die uns bei der Ausgestaltung und der Durchführung des Projektes „Bewegt Aufwachsen“ unterstützen. Mein abschließender Dank gilt der BARMER Krankenkasse für ihre finanzielle Unterstützung.

Ich wünsche Ihnen allen und vor allem unseren Kindern viel Spaß und Freude mit dem Bewegungspass. Schon Else Pannek, deutsche Dichterin, wusste: „Bewegung macht beweglich und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen.“

Lothar Wölfle

Landrat des Bodenseekreises

# Bewegung in der Familie

Für das Bewegungsverhalten Ihres Kindes sind Sie als Elternteil das größte Vorbild. Kinder lernen hauptsächlich durch anschauen und ausprobieren. Folgende Tipps haben sich bewährt und sind Anregung für einen bewegten Alltag in Ihrer Familie.

- 1.** Gestalten Sie Ihr Zuhause bewegungsfreundlich: Matratze, Kissen und Stoffball können schnell zu einer Ecke zum Toben werden. An Decke oder Wand montierte Bewegungsgeräte regen zum Schaukeln, Klettern und Hangeln an.
- 2.** In vielen Wohnungen ist der Platz begrenzt. Legen Sie daher Kurzstrecken wie zu Kita, Schule und Einkauf möglichst zu Fuß, mit dem Laufrad, Roller oder Fahrrad zurück. Außerdem lernt Ihr Kind, sich zu orientieren, übt sein Verkehrsverhalten und schärft dabei seine Sinne.
- 3.** Bewegung im Freien fördert die motorische Entwicklung und stärkt das Immunsystem. Gehen Sie möglichst oft zusammen an die frische Luft; in und um Stuttgart gibt es viele Wälder und Parkanlagen. Und trotzen Sie dem Wetter: Mit Regenkleidung lässt es sich wunderbar durch Pfützen springen.
- 4.** Informieren Sie sich über die vielfältigen Sportmöglichkeiten in Ihrer Gemeinde. Zahlreiche Turn- und Sportvereine stehen mit einer großen Auswahl an Bewegungsangeboten zur Verfügung. Lassen Sie Ihr Kind ausprobieren, welche Sportart ihm Freude bereitet.
- 5.** Schwimmen ist eine lebensrettende Fertigkeit und macht besonders viel Spaß. Nutzen Sie mit Ihren Kindern die tollen Bäder im Bodenseekreis und erleben Sie gemeinsam die Freude am und im Wasser. Wenn die Kinder bereits an Wasser gewöhnt sind, untertauchen und blubbern können, lernen Sie schneller schwimmen.
- 6.** Der wichtigste Tipp: Lassen Sie Ihrem Kind die Zeit, die es braucht, um diese Bewegungsfertigkeiten zu erlernen. Einige der Übungen im Bewegungsspass sind bewusst so ausgewählt, dass Kinder sie erst mit fünf oder sechs Jahren lernen können.

# So funktioniert dein Bewegungspass

Viele Tiere sind echte Bewegungstalente und einige davon findest du hier in deinem Bewegungspass. Lerne dich zu bewegen wie diese Tiere und sammle dafür Drachenaufkleber! Denn der Drache ist ein Fabelwesen, das vieles gut kann.



Du hast diesen Pass von deinen Eltern, der Kita oder deinem Kinderarzt erhalten und kannst gleich anfangen. Jedes Tier steht für eine bestimmte Bewegung, die du nachmachen kannst. Stufe eins ist vielleicht ganz leicht für dich, für höhere Stufen musst du etwas üben. Das kannst du daheim, in der Kita oder in der Sportstunde des Vereins.

## Hast du es geschafft?

Super, dafür bekommst du von deiner Kita oder deinem Sportverein einen Drachenaufkleber. Ab Seite 13 des Bewegungspasses ist eine Übersicht mit allen Bewegungen von Stufe eins bis vier. Dort kannst du deine Drachen aufkleben.

Bei Tier Nummer neun, dem Chamäleon, suchst du dir selbst vier schwierige Bewegungen oder Fertigkeiten aus, die du gerne lernen möchtest – zum Beispiel Laufradfahren, Seilhüpfen, mutige Sprünge ins Wasser oder die Treppe hoch- und runterhüpfen.





## Die Schlange

schlängelt sich schnell in alle Richtungen und weicht dabei geschmeidig allen Hindernissen aus.

Kannst du das auch?

	<p><b>Slalom-Lauf vorwärts</b> Zehn Hütchen in gerader Linie mit je 60 Zentimetern Abstand aufstellen, im Slalom vorwärts durchlaufen.</p> <p>■ <b>1x durchlaufen</b></p>	Datum: 
	<p><b>Slalom-Lauf rückwärts</b> Rückwärts im Slalom um die Hütchen laufen.</p> <p>■ <b>1x durchlaufen</b></p>	Datum: 
	<p><b>Slalom-Hopser-Lauf</b> Hopser-Lauf vorwärts im Slalom um die Hütchen.</p> <p>■ <b>1x durchlaufen</b></p>	Datum: 
	<p><b>Slalom-Hüpfen</b> Beidbeinige Sprünge im Slalom um die Hütchen.</p> <p>■ <b>1x durchlaufen</b></p>	Datum: 



## Das Känguru

hüpft vor und zurück mit beiden Beinen und manchmal nur mit einem.

Probier es aus und hüpf drauf los!

	<p><b>Springen beidbeinig</b> Beidbeinige Sprünge vorwärts in der Koordinationsleiter mit geschlossenen Füßen.</p> <p>● 10 Sprünge</p>	Datum: 
	<p><b>Springen einbeinig</b> Einbeinige Sprünge vorwärts</p> <p>● 10 Sprünge mit rechts und ● 10 Sprünge mit links</p>	Datum: 
	<p><b>Rhythmusschritte vorwärts</b> Schnelle Schritte vorwärts mit beiden Füßen nacheinander in jedes Feld.</p> <p>● 10 Felder</p>	Datum: 
	<p><b>Rhythmusschritte rückwärts</b> Rhythmusschritte rückwärts nacheinander in jedes Feld.</p> <p>● 10 Felder</p>	Datum: 



## Das Eichhörnchen

bewegt sich ganz sicher auf dem Baum und balanciert geschickt auch auf dem kleinsten Ast.

Kannst du auch so gut balancieren?

	<p><b>Balancieren vorwärts ohne Hindernis</b> Auf den Balancierstäben vorwärts balancieren.</p> <p>■ Distanz: 5 Meter</p>	Datum: 
	<p><b>Balancieren vorwärts mit Hindernis</b> Auf den Balancierstäben vorwärts balancieren, dabei vier Hütchen übersteigen.</p> <p>■ Distanz: 5 Meter</p>	Datum: 
	<p><b>Balancieren rückwärts ohne Hindernis</b> Auf den Balancierstäben rückwärts balancieren.</p> <p>■ Distanz: 5 Meter</p>	Datum: 
	<p><b>Balancieren rückwärts mit Hindernis</b> Auf den Balancierstäben rückwärts balancieren, dabei vier Hütchen übersteigen.</p> <p>■ Distanz: 5 Meter</p>	Datum: 



## Der Bär

wälzt und rollt sich in alle Richtungen. Dabei ist er erstaunlich elegant.

Bist du das auch?

	<p><b>Wälzen in zwei Richtungen</b> Auf den Rücken legen, Arme über den Kopf strecken, Beine strecken und seitlich rollen.</p> <p>● <b>10 ganze Umdrehungen in beide Richtungen</b></p>	<p><b>Datum:</b></p> 
	<p><b>Rolle vorwärts</b> Aus dem Stand die Hände auf den Boden stützen. Dann nach vorne über Nacken und Schultern abrollen.</p> <p>● <b>in den Sitz kommen</b></p>	<p><b>Datum:</b></p> 
	<p><b>Kerze</b> Im Sitzen auf den Rücken rollen, Beine senkrecht nach oben strecken. Beide Hände stabilisieren die Hüfte nach oben.</p> <p>● <b>5 Sekunden halten</b></p>	<p><b>Datum:</b></p> 
	<p><b>Flüchtiger Handstand</b> Mit gestreckten Armen die Hände auf die Matte setzen, die Beine nacheinander nach oben schwingen.</p> <p>● <b>Kurz in den Handstand aufschwingen</b></p>	<p><b>Datum:</b></p> 

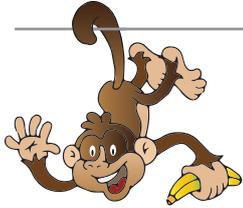


## Der Krebs

bewegt seine Beine flink in alle Richtungen.

Kannst du auf allen vieren oder sogar nur auf deinen Händen laufen?

	<p><b>Krebs vor- und rückwärts</b> Vierfüßlergang mit dem Bauch nach oben.</p> <p>● <b>Distanz: 5 Meter rückwärts und 5 Meter vorwärts</b></p>	<p><b>Datum:</b></p> 
	<p><b>Krebsschraube</b> Vierfüßlerstand mit dem Bauch nach oben, rechten Arm heben und neben linken Arm abstellen, dasselbe mit den Beinen.</p> <p>● <b>2 ganze Drehungen nach links, dann nach rechts</b></p>	<p><b>Datum:</b></p> 
	<p><b>Schubkarre</b> Schubkarre mit Partnerkind oder einem Erwachsenen.</p> <p>● <b>Distanz: 10 Meter</b></p>	<p><b>Datum:</b></p> 
	<p><b>Vierfüßlergang mit Bauch nach unten</b> Auf Händen und Füßen laufen. Die Knie dürfen den Boden nicht berühren. Die Arme sind gestreckt.</p> <p>● <b>Distanz: 10 Meter</b></p>	<p><b>Datum:</b></p> 

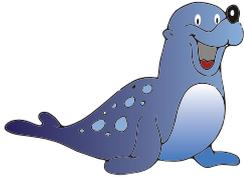


## Der Affe

klettert und turnt wie kein anderes Tier.

Zeig' wie viel vom Affen in dir steckt!

	<p><b>Hängen an einer Stange</b> An einer Stange oder einem Ast hängen, ohne den Boden mit den Füßen zu berühren.</p> <p>● <b>10 Sekunden lang</b></p>	<p><b>Datum:</b></p> 
	<p><b>Schwingen – vor und zurück</b> An einer Stange hängen und mit den Beinen vor- und zurückschwingen.</p> <p>● <b>5x vor und zurück</b></p>	<p><b>Datum:</b></p> 
	<p><b>Schwingen – links und rechts</b> An einer Stange hängen und mit den Beinen nach links und rechts schwingen.</p> <p>● <b>5x hin und her</b></p>	<p><b>Datum:</b></p> 
	<p><b>Hangeln seitlich</b> An einer Stange hängend nach rechts und links bewegen.</p> <p>● <b>5 Bewegungen in beide Richtungen</b></p>	<p><b>Datum:</b></p> 



## Der Seehund

spielt mit dem Ball und lässt alle staunen.

Zeige, wie geschickt du fangen, werfen und prellen kannst!

	<p><b>Ball mit Partner</b> Einem Erwachsenen gegenüber stehen, den Ball beidhändig zuwerfen und fangen.</p> <p>■ 10x hin- und herwerfen</p>	Datum: 
	<p><b>Ball hochwerfen und fangen</b> Ball mit beiden Händen hochwerfen und wieder auffangen.</p> <p>■ 5x hochwerfen und fangen</p>	Datum: 
	<p><b>Ball prellen und fangen</b> Ball beidhändig auf den Boden prellen und wieder fangen.</p> <p>■ 5x prellen und fangen</p>	Datum: 
	<p><b>Ball prellen und laufen</b> Den Ball einhändig prellen und dabei im Raum umherlaufen.</p> <p>■ 5x prellen und laufen</p>	Datum: 



## Die Ameise

transportiert geschickt Material von A nach B.

Probier mal aus, ob dir das auch gelingt!

	<p><b>Ball balancieren</b> Einen Ball mit einer Hand balancieren und dabei durch den Raum laufen.</p> <p>■ 10 Schritte</p>	Datum: 
	<p><b>Ball mit Schläger balancieren</b> Einen Schaumstoffball auf einem Schläger balancieren und dabei durch den Raum laufen.</p> <p>■ 10 Schritte</p>	Datum: 
	<p><b>Ball-Zielwurf</b> Einen Tennis- oder Schaumstoffball durch einen Gymnastikreifen werfen.</p> <p>■ 3 Treffer bei 10 Versuchen</p>	Datum: 
	<p><b>Bowling</b> Sechs PET-Flaschen (0,5-Liter) in ein Dreieck mit je zirka 50 Zentimetern Seitenlänge aufstellen und mit einem Ball abräumen.</p> <p>■ 3 Versuche</p>	Datum: 



## Das Chamäleon

kann seine Farbe und Bewegung der Umgebung anpassen.

Suche dir vier Bewegungen, zum Beispiel Laufradfahren, Seilhüpfen oder Treppen hoch- und runterhüpfen, die du gerne lernen möchtest! Deine vierte Fertigkeit sollte dabei mit dem Element Wasser zu tun haben. Du kannst einen Wassergewöhnungskurs, das Seepferdchen oder einfach mutige Sprünge ins Wasser machen.

<b>Persönliches Ziel 1</b>	<b>Beschreibung:</b>	<b>Datum:</b> 
<b>Persönliches Ziel 2</b>	<b>Beschreibung:</b>	<b>Datum:</b> 
<b>Persönliches Ziel 3</b>	<b>Beschreibung:</b>	<b>Datum:</b> 
<b>Persönliches Ziel 4</b> (Element Wasser)	<b>Beschreibung:</b>	<b>Datum:</b> 





# BARMER

Mit dem Projekt „Bewegt aufwachsen im Bodenseekreis“ wird das Ziel verfolgt allen Kindern eine bewegungsreiche Kindheit zu ermöglichen. Dabei soll Kindern die Freude an Bewegung vermittelt und ihre motorische Entwicklung von Anfang an gefördert werden.

Mit dem für die Kindertagesbetreuung kostenlosen Bewegungspass-Programm bieten wir Fachkräften eine Orientierungshilfe für die zielgerichtete Motorikförderung. Durch spielerische Bewegungsstunden können Kinder gemeinsam ihre motorischen Fertigkeiten wie Laufen, Hüpfen, Springen oder Werfen stärken. Jedem Kind wird dabei Zeit gelassen, sich in seinem Tempo zu entwickeln.

In Zusammenarbeit mit den Akteuren vor Ort möchten wir Erzieherinnen, Eltern und Kommunen mit verschiedenen Angeboten im Bereich Bewegung und Gesundheit in Ihrem Wissen und in Ihren Fähigkeiten stärken.

### **Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz**

An die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz sind die Bereiche Gesundheitsförderung, -planung und -berichterstattung angegliedert. Ziel ist es die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger des Bodenseekreises auf allen Ebenen zu fördern. Dabei werden in Zusammenarbeit mit den Akteuren vor Ort Programme zur Gesundheitsförderung geplant und umgesetzt. Diese richten sich an dem jeweiligen Bedarf der Zielgruppen aus.

Bewegung ist die nachweislich wirksamste Methode, um gesund zu bleiben. Als gesetzliche Krankenkasse nehmen wir unseren Auftrag wahr und fördern Gesundheit und Prävention in den verschiedenen Lebenswelten.

Der Bewegungspass ist ein guter Weg, um die Kinder Schritt für Schritt für die Bewegung zu motivieren und zu begeistern.

Denn alles Große beginnt im - und mit den - Kleinen. Wir freuen uns dieses Projekt zu fördern und zu begleiten und bedanken uns herzlich bei allen mitwirkenden Akteurinnen und Akteuren!

**Gemeinsam in Bewegung - Freude, Spaß  
und neue Körpererfahrungen erleben!**



BODENSEEKREIS

Gesundheitskonferenz

### **Gesundheitsamt Bodenseekreis**

Projektkoordinatorin: Lea Henle

Telefon: 07541 204-5840

E-Mail: [lea.henle@bodenseekreis.de](mailto:lea.henle@bodenseekreis.de)

[www.bewegungspass-bw.de](http://www.bewegungspass-bw.de)