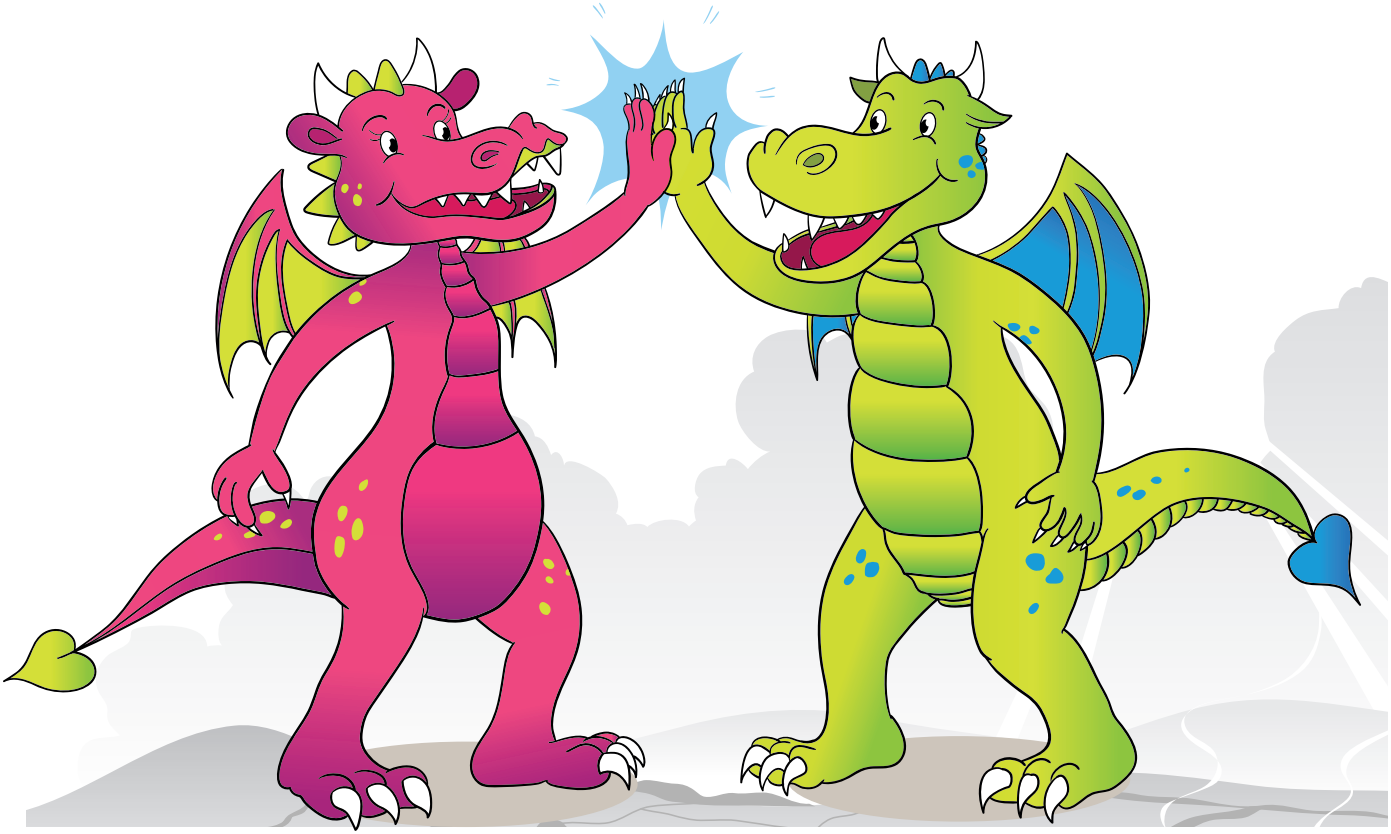
BEWEGUNGSPASS

für Kinder von 2 bis 7 Jahren



Name des Kindes

Geburtsdatum

LANDKREIS HEILBRONN

Name der Kita/Schule

Name des Vereins

Herausgeber:
Landratsamt Heilbronn, Gesundheitsamt
Juli 2023, 3. Auflage Landkreis Heilbronn

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,
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

Gefördert von der
AOK-Die Gesundheitskasse Heilbronn-Franken

LANDKREIS HEILBRONN

Liebe Eltern,

Kinder entdecken die Welt durch Bewegung. Die Lebensgewohnheiten unserer modernen Gesellschaft schränken die körperliche Aktivität unserer Kinder jedoch zunehmend ein: Fernseher, Computer oder Spielekonsolen bestimmen vielfach ihren Alltag und führen zu Bewegungsmangel. Die Folgen können Haltungsschäden, Übergewicht oder verminderte Leistungsfähigkeit sein.

Bewegung und eine gesunde Ernährung hingegen fördern die motorische, geistige, soziale und emotionale Entwicklung von Kindern. Körperliche Aktivität unterstützt das Wachstum und damit die Entwicklung des gesamten Organismus. Dabei brauchen Kinder nicht einmal viel, um in Bewegung zu kommen. Gemeinsames Toben und Spielen mit Freunden und der Familie macht ausgeglichener und stärkt zudem das soziale Miteinander.

Auch Kommunen können einen Beitrag zur Bewegungsförderung leisten, indem sie die Rahmenbedingungen für Gesundheitsangebote positiv beeinflussen. Vor allem Kitas, Schulen und Vereine spielen im täglichen Leben von Kindern eine große Rolle. Dieser Bewegungspass soll allen Fachkräften und Eltern eine Orientierungshilfe sein, wie sich Bewegung und Motorikförderung leicht und spielerisch in den Alltag der Kinder integrieren lassen.

Ergänzt wird der Bewegungspass durch die Landesinitiative Bewusste Kinderernährung BeKi des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg. Auch die AOK bietet mit JolinchenKids ein Programm an, um die Gesundheit von Kindern zu fördern und zu stärken.

Wir bedanken uns bei der Stadt Stuttgart, die das Programm zum Stuttgarter Bewegungspass entwickelt und uns zur Verfügung gestellt hat. Unser Dank gilt außerdem dem Sportkreis Heilbronn und dem Sportkreis Sinsheim, die den Bewegungspass von Anfang unterstützt haben.

Allen Leserinnen und Lesern und vor allem den Kindern wünschen wir viel Spaß beim Ausprobieren der Übungen und Freude an der Bewegung.

Norbert Heuser
Landrat
Landkreis Heilbronn

Michaela Lierheimer
Geschäftsführerin
AOK Heilbronn-Franken

Spaß für die ganze Familie

Kinder bewegen sich von Natur aus gerne. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, damit es noch lange Spaß an Bewegung hat. Kinder lernen viele Bewegungen durch nachmachen und ausprobieren. Sie sind hierbei das direkte Vorbild für Ihr Kind. Gewohnheiten können helfen, sich im Alltag regelmäßig gemeinsam zu bewegen. Folgende Ideen lassen sich leicht umsetzen:

Tägliche Bewegungsempfehlungen

4-6 Jahre	6-11 Jahre
3 Stunden	1,5 Stunden

Gehen Sie mit Ihrem Kind zu Fuß, mit dem Laufrad, Roller oder Fahrrad zur Kita, Schule, Freund*innen oder dem Verein. Haben Sie selbst keine Zeit Ihr Kind zu begleiten? Vielleicht kann Ihr Kind mit anderen Eltern mitgehen. Zusätzlich zur Bewegung lernt Ihr Kind sich zu orientieren und sich sicher im Straßenverkehr zu verhalten.

Machen Sie den gemeinsamen Spaziergang zur Schatzsuche: Lassen Sie Ihr Kind z.B. Blumen, Steine, Blätter oder etwas Blaues oder Rundes suchen.

Nehmen Sie im Alltag die Treppe statt den Aufzug oder die Rolltreppe.

Auf Spielplätzen, in Parks oder Wäldern kann man super klettern, hangeln und balancieren. Eine Verabredung mit anderen kann motivieren und dabei helfen rauszugehen.

Gehen Sie bei jedem Wetter raus. Bei Regen, Kälte und Schnee braucht es nur warme Sachen, Regenkleidung, Matschhose oder Schneeanzug.

Sportvereine und andere Einrichtungen bieten ein buntes Programm. Lassen Sie Ihr Kind ausprobieren, welche Sportart ihm Spaß macht. Die Sportvereine im Landkreis Heilbronn bieten vielfältige Angebote zur Förderung der Kinder an.

Informieren Sie sich in der Kita oder auf der Internetseite des Sportkreises Heilbronn und des Sportkreises Sinsheim über Bewegungsangebote für Kinder.

Auch zu Hause kann mit Matratzen, Decken und Kissen schnell ein Ort zum Spielen und Toben geschaffen werden.

Schauen Sie sich die Übungen in diesem Bewegungspass an, auch zuhause lassen sie sich leicht umsetzen. So können Sie eine Bewegung nach der anderen gemeinsam mit Ihrem Kind lernen. Jedes Kind braucht hierbei unterschiedlich lange. Manche Übungen sind bewusst so schwer, dass Kinder diese erst mit fünf oder sechs Jahren lernen können.

So funktioniert dein Bewegungspass

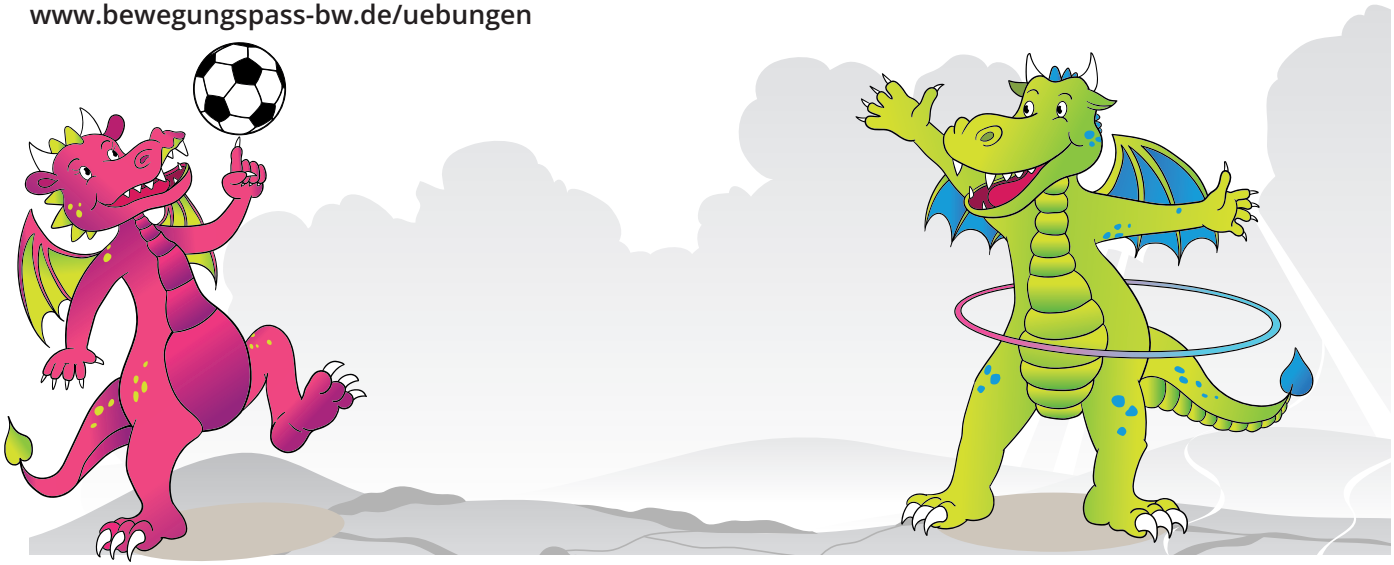
Viele Tiere sind echte Bewegungstalente und einige davon findest du hier in deinem Bewegungspass. Lerne dich zu bewegen wie diese Tiere und sammle dafür Drachenaufkleber. Denn der Drache ist ein Fabelwesen, das vieles gut kann.

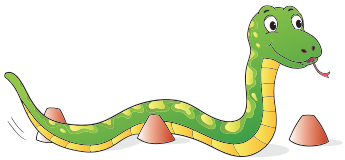
Du bist nun im Besitz des Bewegungspasses und kannst gleich anfangen. Jedes Tier steht für eine bestimmte Bewegung, die du nachmachen kannst. Hier kannst du dir auch Videos zu den Bewegungen anschauen:
www.bewegungspass-bw.de/uebungen

Stufe eins ist vielleicht ganz leicht für dich, für höhere Stufen musst du etwas üben. Das kannst du daheim, in der Kita oder im Sportverein.

Hast du es geschafft?
Super, dafür bekommst du von deiner Kita oder deinem Sportverein einen Drachenaufkleber. Auf den nächsten Seiten findest du eine Übersicht mit allen Bewegungen von Stufe eins bis vier. Dort kannst du deine Drachen aufkleben.

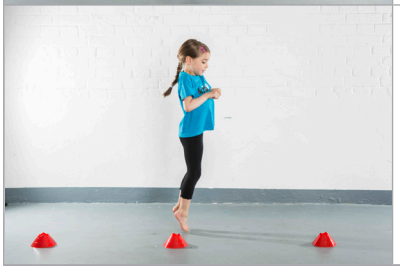
Bei Tier Nummer 9, dem Chamäleon suchst du dir selbst vier schwierige Bewegungen oder Übungen aus, die du gerne lernen möchtest – zum Beispiel Laufradfahren, Seilhüpfen, mutige Sprünge ins Wasser oder die Treppe hoch- und runterhüpfen.





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

Kannst du das auch?

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

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

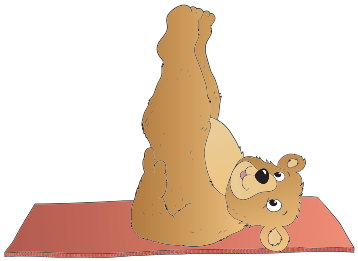
Probiere es aus und hüpf drauf los!

	Springen beidbeinig Beidbeinige Sprünge vorwärts in der Koordinationsleiter mit geschlossenen Füßen. ■ **10 Sprünge**	**Datum:**
	Springen einbeinig Einbeinige Sprünge vorwärts. ■ **10 Sprünge mit rechts und** ■ **10 Sprünge mit links**	**Datum:**
	Rhythmusschritte vorwärts Schnelle Schritte vorwärts mit beiden Füßen nacheinander in jedes Feld. ■ **10 Felder**	**Datum:**
	Rhythmusschritte rückwärts Rhythmusschritte rückwärts nacheinander in jedes Feld. ■ **10 Felder**	**Datum:**

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

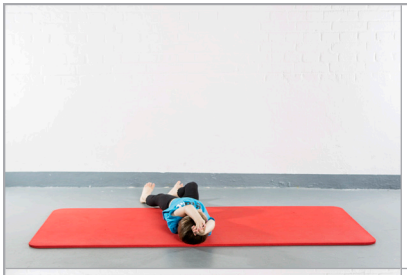
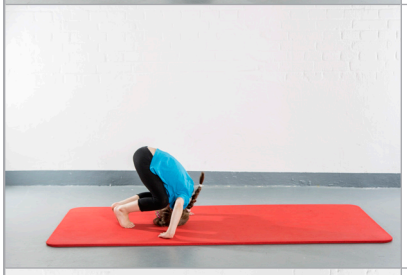
Kannst du auch so gut balancieren?

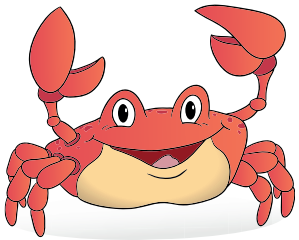
	Balancieren vorwärts ohne Hindernis Auf den Balancierstäben vorwärts balancieren. ■ **Distanz: 5 Meter**	**Datum:**
	Balancieren vorwärts mit Hindernis Auf den Balancierstäben vorwärts balancieren, dabei vier Hütchen übersteigen. ■ **Distanz: 5 Meter**	**Datum:**
	Balancieren rückwärts ohne Hindernis Auf den Balancierstäben rückwärts balancieren. ■ **Distanz: 5 Meter**	**Datum:**
	Balancieren rückwärts mit Hindernis Auf den Balancierstäben rückwärts balancieren, dabei vier Hütchen übersteigen. ■ **Distanz: 5 Meter**	**Datum:**



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

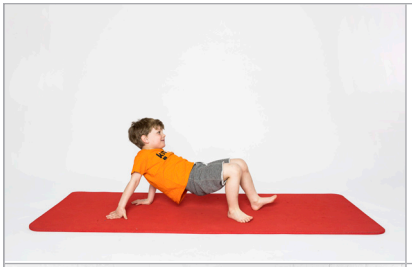
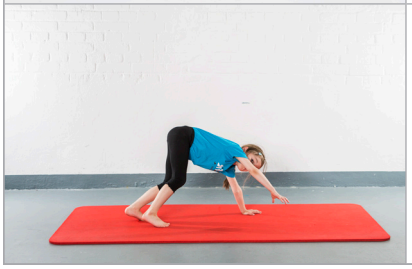
Bist du das auch?

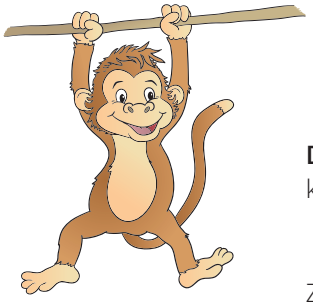
	**Wälzen in zwei Richtungen** Auf den Rücken legen, Arme über den Kopf strecken, Beine strecken und seitlich rollen. ■ **10 ganze Umdrehungen in beide Richtungen**	**Datum:**
	**Rolle vorwärts** Aus dem Stand die Hände auf den Boden stützen. Dann nach vorne über Nacken und Schultern abrollen. ■ **in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



Der Krebs
bewegt seine Beine flink in alle Richtungen.

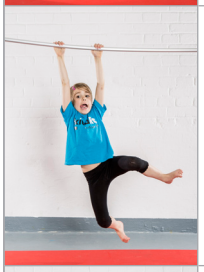
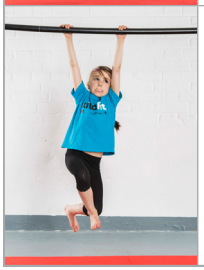
Kannst du auf allen Vieren oder sogar nur auf deinen Händen laufen?

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



Der Affe
klettert und turnt wie kein anderes Tier.

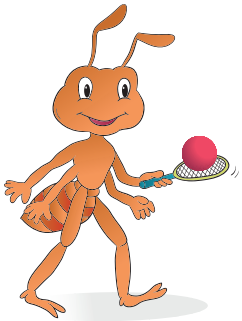
Zeige, wie gut du klettern kannst!

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

Der Seehund
spielt mit dem Ball und lässt alle staunen.

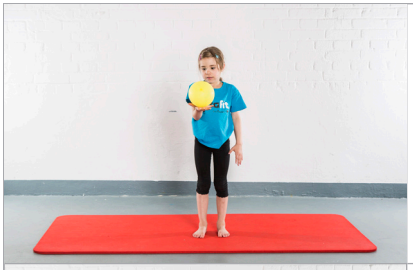
Zeige, wie geschickt du fangen, werfen und prellen kannst!

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



Die Ameise
transportiert geschickt Material von A nach B.

Probiere mal aus, ob dir das auch gelingt!

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

Das Chamäleon
kann seine Farbe und Bewegung der Umgebung anpassen.

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

Persönliches Ziel 1	Beschreibung:	**Datum:**
Persönliches Ziel 2	Beschreibung:	**Datum:**
Persönliches Ziel 3	Beschreibung:	**Datum:**
Persönliches Ziel 4 (Element Wasser)	Beschreibung:	**Datum:**

Unterstützende Partner aus dem Sport

Sportkreis Heilbronn

Der Sportkreis Heilbronn ist der Vertreter von 309 Vereinen mit aktuell ca. 122.600 Mitgliedern im gesamten Stadt- und Landkreis Heilbronn.

Unsere Vereine sind für die Kindertageseinrichtungen und die Eltern der ideale Partner wenn es um die Bewegung der Kinder und die Umsetzung des Bewegungspasses geht. Die Übungsleitenden in den Vereinen sind hervorragend für die Aufgaben geschult.

Email: info@sportkreis-heilbronn
www.sportkreis-heilbronn.de

Sportkreis Sinsheim

Der Sportkreis Sinsheim ist die Interessenvertretung von 192 Sportvereinen aus dem nördlichen Kraichgau mit 58.744 Mitgliedern.

Die Sportkreisjugend setzt sich zum Ziel, die Kinder- und Jugendarbeit im Sportbereich zu fördern und zu pflegen. Mit dem Bewegungspass besteht nun ein weiteres Angebot, den Kindern Freude an Bewegung zu vermitteln und die frühkindliche Basismotorik zu festigen.

Email: sportkreisjugend@sportkreis-sinsheim.de
www.sportkreis-sinsheim.de

Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi)

Freude und Genuss beim Essen und die Lust am Selbermachen sind wichtige Aspekte einer bewussten Kinderernährung und wesentliche Inhalte in der Ernährungsbildung.

Vom 6. Lebensmonat bis zur 6. Schulklasse macht BeKi hierzu vielfältige Angebote:

- Informationsveranstaltungen für Eltern
- Fortbildungen und Bildungsmaterialien für Lehrkräfte, Fachkräfte in Krippe, Kita und Kindertagespflege
- Begleitung zum BeKi-Zertifikat für Kitas und Krippen
- Pädagogische Begleitung des EU-Schulfruchtprogramms
- Unterricht und Aktionstage in der Schule

Kontakt am Landratsamt Heilbronn:
Landwirtschaftsamt, Koordinationsstelle Ernährung
E-Mail: Ingelore.Heuser@landratsamt-heilbronn.de
ernaehrung.lwa@landratsamt-heilbronn.de
Telefon: 07131 994-7320 oder 994-7341

www.beki-bw.de

Der Bewegungspass im Landkreis Heilbronn - Gesund aufwachsen durch Bewegung und bewusste Kinderernährung

Mit der Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz und dem Fachbereich Gesundheitsförderung verfolgt das Landratsamt Heilbronn das Ziel, die Gesundheit der Menschen in allen Lebenslagen zu erhalten/zu fördern.

Es ist uns ein Anliegen, ein gesundes Aufwachsen aller Kinder zu ermöglichen und Freude und Spaß an Bewegung und gesunder Ernährung zu vermitteln. Der Bewegungspass trägt dazu bei. Dabei sind Vernetzung und Zusammenarbeit mit anderen Fachbereichen und Multiplikatoren wichtig für ein erfolgreiches Gelingen. Der Bewegungspass kann von allen Einrichtungen genutzt werden, deren Tätigkeitsfeld das Thema frühkindliche Motorik berühren. Das Gesundheitsamt übernimmt hier die Organisation und die Zertifizierung der Einrichtungen.

Die Materialien sowie die Zertifizierung sind für die teilnehmenden Einrichtungen kostenlos. Den Pass und die dazugehörigen Drachenaufkleber erhalten die Kinder bei allen teilnehmenden Kitas, Schulen, Vereinen und Einrichtungen.

Weitere Informationen über das Programm und die Fortbildungen:
Landratsamt Heilbronn - Gesundheitsamt
E-Mail: Gesundheitsförderung@landratsamt-heilbronn.de
Telefon: 07131 994-5628 oder 994–615

www.bewegungspass-bw.de