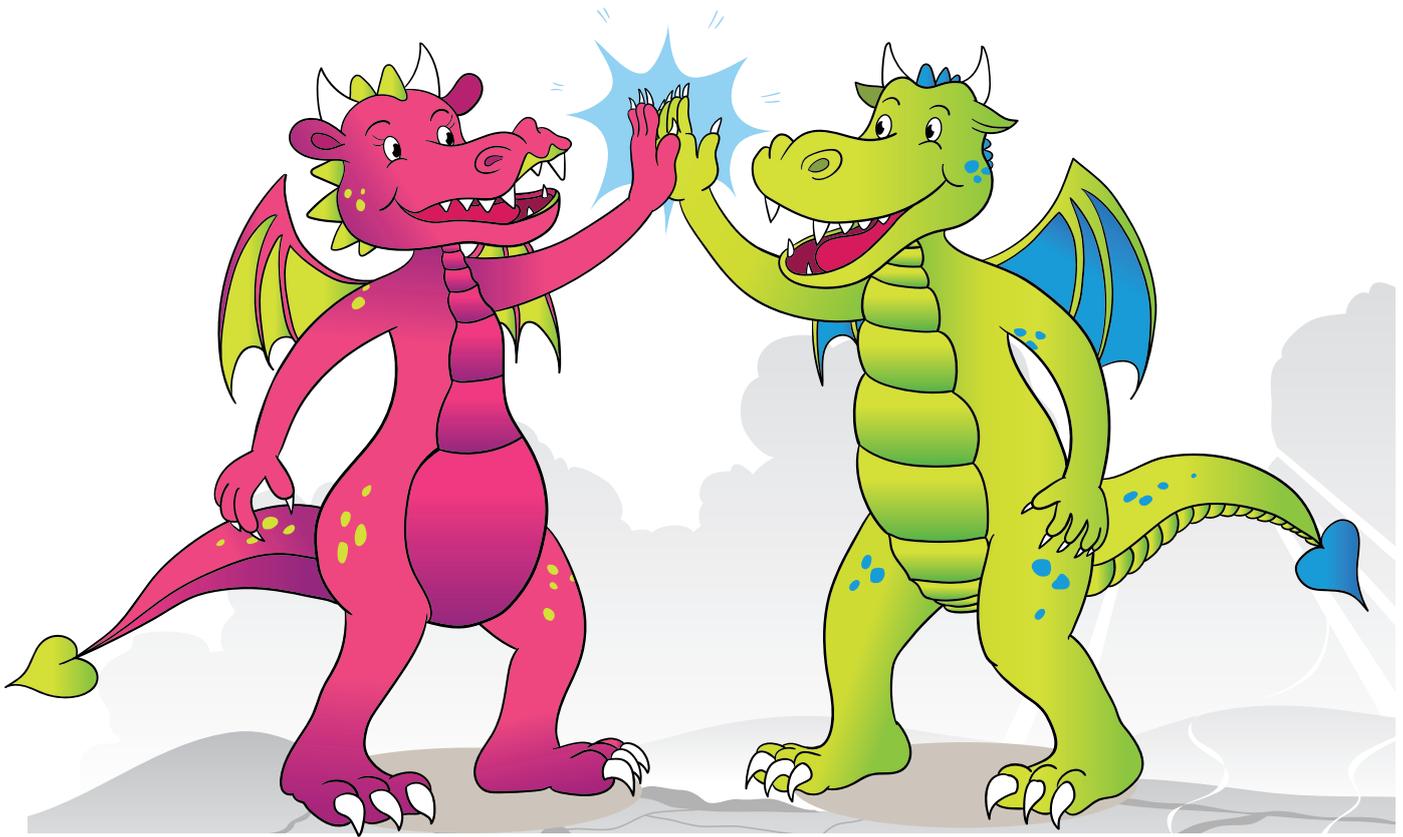


# BEWEGUNGSPASS

für Kinder von 2 bis 7 Jahren



Name des Kindes

Geburtsdatum

NECKAR-ODENWALD



KREIS

Name der Kita/Schule

Name des Vereins

Herausgeber:

**Landratsamt Neckar-Odenwald-Kreis**

November 2021, 1. Auflage

Gefördert von der AOK Rhein-Neckar-Odenwald



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

Liebe Eltern,

der Mensch ist seit jeher auf Bewegung programmiert, insbesondere gilt dies für Kinder. Klettern auf Mauern, Balancieren auf Baumstämmen, Hüpfen von Stein zu Stein, Hangeln, Fangen oder Werfen sind Bewegungsformen, die Kinder von klein auf von sich aus tun. Diese Körpererfahrungen sind Voraussetzung für ein gesundes Leben.

So trägt Bewegung auf natürliche Art und Weise zu einer gesunden Entwicklung unserer Kinder bei, sei dies durch Stärkung der Knochen und Muskeln, die Vermeidung von Übergewicht und Haltungsschäden oder durch eine entsprechende Ausgeglichenheit. Kinder können so ihren Alltag besser bewältigen und werden durch jede neue Bewegung, die sie beherrschen, motiviert. Das bringt gute Laune und hilft ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen.

Die Lebenswelt von Kindern verändert sich jedoch immer mehr. Bewegungsarmes Freizeitverhalten und steigender Medienkonsum hemmen die natürliche motorische Entwicklung von Kindern.

Einen Beitrag zur Bewegungsförderung und zu einem gesunden Aufwachsen können Kommunen durch die Schaffung der Rahmenbedingungen leisten. Wir – der Neckar-Odenwald-Kreis, die Große Kreisstadt Mosbach und die AOK Rhein-Neckar-Odenwald – haben uns zusammengetan, um Sie beim bewegten Aufwachsen Ihres Kindes zu unterstützen. An erster Stelle stehen dabei die Freude und der Spaß an Bewegung.

Der Bewegungsspass soll allen Bezugspersonen, Eltern, Fachkräften aus Kitas, Schulen und Sportvereinen zur Orientierung dienen, wie Bewegung spielerisch und einfach für Kinder im Alter von zwei bis sieben Jahren gestaltet werden kann. Kinder können durch Ausprobieren und Üben mit viel Spaß die unterschiedlichen Bewegungen lernen und ihre Motorik verbessern.

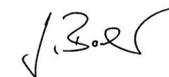
Ein Dank für die Entwicklung und Unterstützung bei der Umsetzung des Bewegungspasses in unserer Region geht an das Amt für Sport und Bewegung der Stadt Stuttgart. Allen Leserinnen und Lesern und vor allem den Kindern wünschen wir viel Spaß beim Ausprobieren der Übungen und Freude an der Bewegung.



Dr. Achim Brötel  
Landrat  
Neckar-Odenwald-Kreis



Michael Jann  
Oberbürgermeister  
Große Kreisstadt Mosbach



Joachim Bader  
Geschäftsführer  
AOK Rhein-Neckar-Odenwald



# 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:



Gehen Sie mit Ihrem Kind zu Fuß, mit dem Laufrad, Roller oder Fahrrad zur Kita, Schule, Freunden 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.

## Tägliche Bewegungsempfehlungen

4-6 Jahre  
3 Stunden

6-11 Jahre  
1,5 Stunden



Sportvereine und andere Einrichtungen bieten ein buntes Programm. Lassen Sie Ihr Kind ausprobieren, welche Sportart ihm Spaß macht. Manchmal braucht es hierzu auch mehrere Anläufe, um das Richtige zu finden. Die Sportvereine im Neckar-Odenwald-Kreis bieten vielfältige Angebote zur Förderung der Kinder.



Informieren Sie sich in der Kita oder im Rathaus 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 Bewegungsspass an. Sie lassen sich auch daheim leicht spielerisch ausprobieren. 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](http://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.

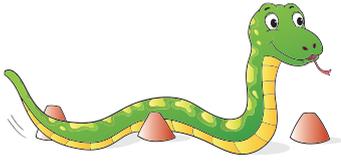
## Hast du es geschafft?

Super, dafür bekommst du von deiner Kita oder deinem Sportverein einen Drachenaufkleber. Ab der nächste Seite 4 ist 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 Fertigkeiten aus, die du gerne lernen möchtest – zum Beispiel Laufradfahren, Seilhüpfen, mutige Sprünge ins Wasser oder die Treppe hoch- und runterhüpfen.

Wenn du mindestens 32 Drachenaufkleber gesammelt hast erhältst du über deine Kita oder deinen Sportverein eine Überraschung!





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



## Das Känguru

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

Probiere es aus und hüpf drauf los!

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



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

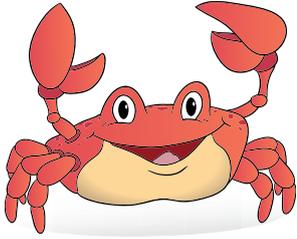


## Der Bär

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

Bist du das auch?

|  |   |                      |
|--|---|----------------------|
|  | <p><b>Wälzen in zwei Richtungen</b><br/>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><br/>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><br/>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><br/>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> |

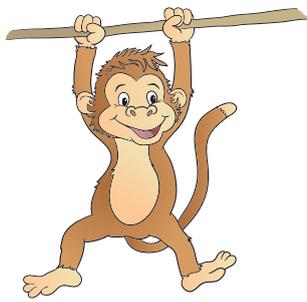


## Der Krebs

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><br/>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><br/>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><br/>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><br/>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.

Zeige, wie viel vom Affen in dir steckt!

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

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

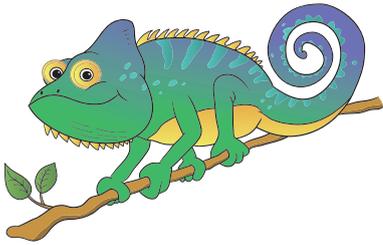


## Die Ameise

transportiert geschickt Material von A nach B.

Probiere mal aus, ob dir das auch gelingt!

|  |   |                      |
|--|---|----------------------|
|  | <p><b>Ball balancieren</b><br/>Einen Ball mit einer Hand balancieren und dabei durch den Raum laufen.</p> <p>■ 10 Schritte</p>  | <p><b>Datum:</b></p> |
|  | <p><b>Ball mit Schläger balancieren</b><br/>Einen Schaumstoffball auf einem Schläger balancieren und dabei durch den Raum laufen.</p> <p>■ 10 Schritte</p>                  | <p><b>Datum:</b></p> |
|  | <p><b>Ball-Zielwurf</b><br/>Einen Tennis- oder Schaumstoffball durch einen Gymnastikreifen werfen.</p> <p>■ 3 Treffer bei 10 Versuchen</p>                                  | <p><b>Datum:</b></p> |
|  | <p><b>Bowling</b><br/>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> | <p><b>Datum:</b></p> |



### 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 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><br>(Element Wasser) | <b>Beschreibung:</b> | <b>Datum:</b>  |

# NATURlich aktiv IM ODENWALD



- Familienfreundliche Rad- und Wanderwege
- Burgen und Schlösser, eine geheimnisvolle Tropfsteinhöhle, Schluchten und vieles mehr versprechen Abenteuer pur in unmittelbarer Nähe.
- Beim aufmerksamen Streifzug durch die Natur können weitere Bewegungsformen entdeckt werden.
- Weitere Tipps und Angebote zu Ausflugszielen und Aktivitäten hält die Touristikgemeinschaft Odenwald bereit.

## 9 besondere Erlebnisse

- 1 alla hopp!-Anlage in Buchen, Ravenstein und Schwarzach
- 2 Smart-Pfad und Fußballgolf in Mudau
- 3 Hochseilgärten in Mudau und Walldürn
- 4 Wildtiere in Buchen, Schwarzach und Walldürn
- 5 Greifvögel in Haßmersheim
- 6 Tropfsteinhöhle in Buchen
- 7 Margaretenschlucht in Neckargerach
- 8 Alpaka-, Lama- und Eselwanderungen
- 9 Übernachten in der Natur: Trekking Camps des Naturparks Neckartal-Odenwald

[www.naturpark-neckartal-odenwald.de](http://www.naturpark-neckartal-odenwald.de)  
[www.geo-naturpark.net](http://www.geo-naturpark.net)  
[www.tg-odenwald.de](http://www.tg-odenwald.de)



# Der Bewegungspass fördert die motorische Entwicklung unserer Kinder



Der Bewegungspass fördert Spaß und Freude an der Bewegung bei Kindern im Alter von 2 bis 7 Jahren.

Mit einem großen Netzwerk von Kitas und Vereinen sorgen wir dafür, dass Kinder in vielfältigen Angeboten gestärkt werden. Qualifizierte Fachkräfte und Übungsleiter\*innen bieten den Kindern viele motorische Anregungen in ihrem gewohnten Alltag.

Das gemeinsame Engagement leistet einen wertvollen Beitrag zur gesundheitlichen Entwicklung unserer Kinder und wirkt präventiv gegen Krankheiten und Einschränkungen.

## Weitere Informationen über das Programm und die Fortbildungen:

Die Kommunale Gesundheitskonferenz des Neckar-Odenwald-Kreises und die Stadt Mosbach geben die Drachenaufkleber auf Anfrage an speziell qualifizierte Fachkräfte für Bewegungserziehung der Kitas, Sportvereine und der Kindertagespflege aus. Bei Fragen und Interesse rund um den Bewegungspass wenden Sie sich an:

### Landratsamt Neckar-Odenwald-Kreis

Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz

Tel: 06261/84-1002

[melanie.rudolf@neckar-odenwald-kreis.de](mailto:melanie.rudolf@neckar-odenwald-kreis.de)

### Große Kreisstadt Mosbach

Jennifer Amend

Tel: 06261/82-287

[jennifer.amend@mosbach.de](mailto:jennifer.amend@mosbach.de)



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

NECKAR-ODENWALD  KREIS

