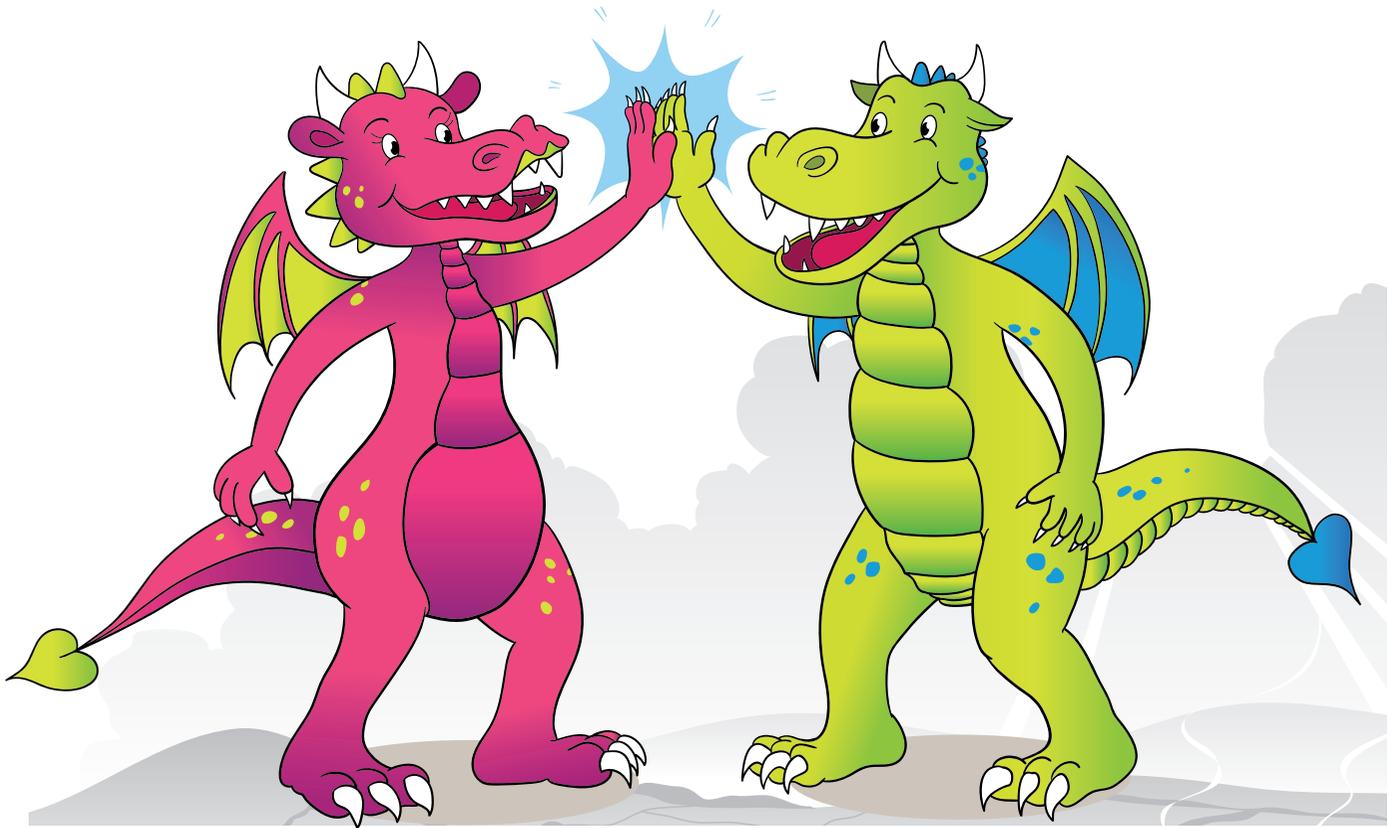


BEWEGUNGSPASS

für Kinder von 2 bis 7 Jahren



Name des Kindes

Geburtsdatum



Zollernalbkreis

Name der Kita/Schule

Name des Vereins

Herausgeberin:

Landratsamt Zollernalbkreis, Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz

Oktober 2023, 2. Auflage

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, Weitere Tierillustrationen: Björn Dermann, Form& Ausdruck

Gefördert von:

AOK - Die Gesundheitskasse
Neckar-Alb



Sparkasse Zollernalb



Liebe Eltern,

Kinder bewegen sich instinktiv. Neue Lebensstile und -formen führen jedoch zu einem Bewegungsmangel unserer Kinder. Gründe hierfür sind zum Beispiel die rasant zunehmende Mobilität, Ängste der Eltern oder der frühzeitige Einzug digitaler Medien in die Kinderzimmer. Haltungsschäden, Übergewicht oder eine geringere Leistungsfähigkeit können die Folge sein. Demgegenüber fördert adäquate und altersgerechte Bewegung die motorische, geistige, soziale und emotionale Entwicklung von Kindern auf vielfältige Weise. Körperliche Aktivität unterstützt zum Beispiel das Wachstum und die Entwicklung des Organismus, erweitert Bewegungserfahrungen und Bewegungskönnen und vermittelt Gefühle wie Freude oder Misserfolg, wodurch das soziale Miteinander gestärkt werden kann.

Um die Qualität von Maßnahmen in der Gesundheitsförderung voranzubringen, braucht es geeignete, nachhaltige Programme und eine gute regionale Vernetzung. Kommunen können hier einen großen Beitrag leisten und dadurch die Bedingungen für ein „gesundes Aufwachsen“ positiv beeinflussen. Vor allem Kitas, Schulen und Vereine spielen dabei eine große Rolle, da die Gesundheitsangebote direkt in den Alltag der Kinder integriert werden können. Allen Fachkräften und Eltern wollen wir eine Orientierungshilfe an die Hand geben, welche sich leicht und unkompliziert in die Lebenswelten der Kinder einfügen lässt: der Bewegungspass. Alle Aspekte können mit diesem Programm zur Motorikförderung vereint werden und wir freuen uns, dass wir mit dem Bewegungspass einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsförderung der Kinder im Zollernalbkreis leisten können.

Der Zollernalbkreis und der Turngau Zollern-Schalksburg möchten Sie, liebe Eltern, mit diesem Programm bei der gesunden Entwicklung ihres Kindes unterstützen. Wir bedanken uns bei der Stadt Stuttgart, die dieses Programm entwickelt und uns zur Verfügung gestellt hat. Unser Dank gilt auch dem TV Bitz und dem Förderverein „Kinder unsere Zukunft - Bitz bewegt sich“, die mit viel Engagement dazu beigetragen haben, die Umsetzung des Projektes anzustoßen.

Ein großer Dank gilt auch der AOK Neckar-Alb und der Sparkasse Zollernalb für die finanzielle Unterstützung. Allen Beteiligten und vor allem unseren Kindern wünschen wir viel Erfolg und Freude an der Bewegung.



Günther Martin Pauli
Landrat
Zollernalbkreis




Jürgen Koch
Präsident
Turngau Zollern-Schalksburg




Marion Rostam
Geschäftsführerin
AOK Neckar-Alb



Bewegung in der Familie

Im Hinblick auf 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.



Gestalten Sie Ihr **Zuhause** bewegungsfreundlich: Matratze, Kissen und Softball können schnell zu einer Ecke zum Toben werden. An Decke oder Wand montierte Bewegungsgeräte regen zum Schaukeln, Klettern und Hangeln an.



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. Dadurch lernt Ihr Kind zusätzlich, sich zu orientieren, übt sein Verkehrsverhalten und schärft dabei seine Sinne.



Bewegung im Freien fördert die motorische Entwicklung und stärkt das Immunsystem. Gehen Sie möglichst oft zusammen an die **frische Luft**; im Zollernalbkreis gibt es viele Wälder, Parkanlagen und Spielplätze. Und trotzen Sie dem Wetter: Mit Regenkleidung lässt es sich wunderbar durch Pfützen springen.



Schauen Sie sich die Übungen in diesem Bewegungspass an. Diese lassen sich mit wenig Aufwand auch **zu Hause spielerisch ausprobieren**. So können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Bewegung nach der anderen lernen.

Tägliche Bewegungsempfehlungen

4-6 Jahre

6-11 Jahre

3 Stunden

1,5 Stunden



Informieren Sie sich über das vielfältige Angebot der **Turn- und Sportvereine im Zollernalbkreis**. Viele Vereine bieten regelmäßige und hochwertige Kindersportgruppen an. Dabei steht meistens die Förderung grundlegender motorischer Fähigkeiten mehr im Fokus als die Vermittlung bestimmter Sportarten.



In den letzten Jahren hat sich die Schwimmfähigkeit der Kinder stark verschlechtert. Dies birgt nicht nur große Gefahren, die Kinder sind auch von vielen Sport- und Freizeitaktivitäten ausgeschlossen. **Besuchen Sie schon früh die Schwimmbäder** oder Seen in Ihrer Gegend und gewöhnen Sie Ihr Kind schon in der Kindergartenzeit ans Wasser. Das Schwimmenlernen wird Ihrem Kind dann viel leichter fallen.



Der wichtigste Tipp: **Lassen Sie ihrem Kind die Zeit, die es braucht, um die Bewegungsfertigkeiten im Bewegungspass zu erlernen**. Jedes Kind entwickelt sich in individuellem Tempo. Einige der Übungen im Bewegungspass 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 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



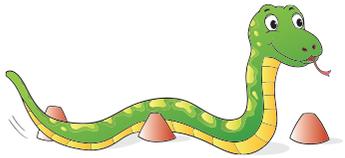
Stufe eins ist vielleicht ganz leicht für dich, für höhere Stufen musst du etwas üben. Das kannst du daheim, in der Kita oder im Sportverein.

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.



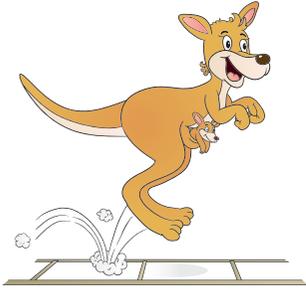


Die Schlange

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

Kannst du das auch?

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



Das Känguru

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

Probiere es aus und hüpfe drauf los!

	<p>Springen beidbeinig Beidbeinige Sprünge vorwärts in der Koordinationsleiter mit geschlossenen Füßen.</p> <p>■ 10 Sprünge</p>	<p>Datum:</p>
	<p>Springen einbeinig Einbeinige Sprünge vorwärts.</p> <p>■ 10 Sprünge mit rechts und ■ 10 Sprünge mit links</p>	<p>Datum:</p>
	<p>Rhythmusschritte vorwärts Schnelle Schritte vorwärts mit beiden Füßen nacheinander in jedes Feld.</p> <p>■ 10 Felder</p>	<p>Datum:</p>
	<p>Rhythmusschritte rückwärts Rhythmusschritte 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>Balancieren vorwärts ohne Hindernis Auf den Balancierstäben vorwärts balancieren.</p> <p>■ Distanz: 5 Meter</p>	<p>Datum:</p>
	<p>Balancieren vorwärts mit Hindernis Auf den Balancierstäben vorwärts balancieren, dabei vier Hütchen übersteigen.</p> <p>■ Distanz: 5 Meter</p>	<p>Datum:</p>
	<p>Balancieren rückwärts ohne Hindernis Auf den Balancierstäben rückwärts balancieren.</p> <p>■ Distanz: 5 Meter</p>	<p>Datum:</p>
	<p>Balancieren rückwärts mit Hindernis Auf den Balancierstäben rückwärts balancieren, dabei vier Hütchen übersteigen.</p> <p>■ Distanz: 5 Meter</p>	<p>Datum:</p>

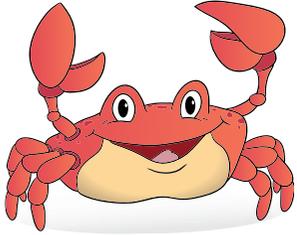


Der Bär

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

Bist du das auch?

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

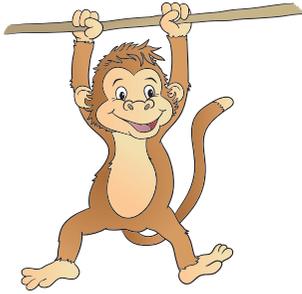


Der Krebs

bewegt seine Beine flink in alle Richtungen.

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

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



Der Affe

klettert und turnt wie kein anderes Tier.

Zeige, wie gut du klettern kannst!

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



Der Seehund

spielt mit dem Ball und lässt alle staunen.

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

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

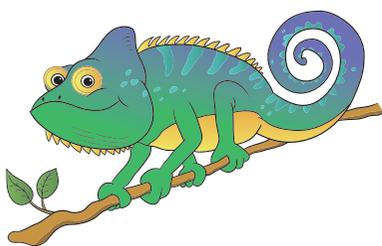


Die Ameise

transportiert geschickt Material von A nach B.

Probiere mal aus, ob dir das auch gelingt!

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

Netzwerkpartner



JolinchenKids ist ein Gesundheitsförderungsprogramm für KiTas mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren. Weil gerade im Kindesalter eine gesunde Lebensweise für die Entwicklung besonders wichtig ist, hilft die AOK mit einem ausgeklügelten Programm. Im Fokus stehen die Themen Ernährung, Bewegung, seelisches Wohlbefinden, Medienkompetenz, Nachhaltigkeit, Elternpartizipation und Erzieher*innengesundheit. Ziel ist, dass die teilnehmenden KiTas zu den Themen Schritt für Schritt gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Alltag integrieren und dort dauerhaft verankern. Die AOK begleitet sie drei Jahre bei der Umsetzung – mit Schulungen, Materialien & Workshopangeboten. JolinchenKids wurde von der AOK gemeinsam mit Experten aus Wissenschaft und Praxis entwickelt.

Ansprechpartnerin: Manuela Horvat-Bock

E-Mail: manuela.horvat-bock@bw.aok.de

Telefon: 0711/6525-17124



Bereit für die Zukunft?

Das mitwachsende Konto passt sich den Lebensphasen Ihres Kindes an.

Mehr Informationen auf: spkza.de/younggiro



Sparkasse
Zollernalb

Weil's um mehr als Geld geht.

Gesund aufwachsen durch Bewegung im Zollernalbkreis



STB
TURNGAU ZOLLERN-
SCHALKSBURG

Der Turngau Zollern-Schalksburg ist die Interessenvertretung von 83 Turnvereinen und Turnabteilungen mit 19.935 Mitgliedern, davon ca. 7.700 Kinder und Jugendliche. Unter dem Dach unserer Vereine finden Sie Leistungssport, Breitensport, Freizeit- und Gesundheitssport. Vom Kleinkind bis zu den Senioren findet jeder das passende Angebot; egal ob Turnen, Gymnastik, Leichtathletik und vieles mehr. Als Mitglied des schwäbischen Turnerbundes bieten wir Markenqualität!

Näheres unter: www.tg-zs.de oder www.stb.de
und natürlich bei unseren Vereinen

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 sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter bieten den Kindern viele motorische Anregungen in ihrem gewohnten Alltag.

Den kostenlosen Bewegungspass, die Drachenaufkleber und Informationen über Zertifizierungsfortbildungen sind erhältlich bei der:

Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz

Email: kommunale-gesundheitskonferenz@zollernalbkreis.de
Tel: 07471/9309-1916

Multiplikatorin des Zollernalbkreis:

Steffi Tušek
E-Mail: familiencoaching@steffitusek.de
Homepage: www.steffitusek.de



www.bewegungspass-bw.de