



Liebe pädagogische Fachkräfte,

Kinder erobern Schritt für Schritt ihre Umwelt. Sie haben ein natürliches Bedürfnis sich zu bewegen und leben dies spielerisch und mit viel Spaß aus. Ein bewegter Alltag ist Voraussetzung für eine gesunde körperliche, emotionale und soziale Entwicklung.

Neue Lebensstile schränken die körperlichen Aktivitäten der Kinder allerdings zunehmend ein – die vermehrte Nutzung von Handy, Fernseher und Computer oder fehlende Möglichkeiten für Bewegung kann zu einer schlechteren Entwicklung führen. Mögliche Folgen sind Haltungsschäden, Übergewicht und eingeschränkte Lernfähigkeit.

Mit dem Bewegungspass wollen wir Ihnen, liebe Fachkräfte in Kindergärten, eine Hilfe an die Hand geben. Er soll Kinder zwischen zwei und sieben Jahren Raum zur Entfaltung und Bewegung geben. Der Bewegungspass basiert auf kindgerechten Übungen, die ohne großen Aufwand umsetzbar sind. Gefördert werden motorische Grundfertigkeiten, um für den Schuleintritt gut vorbereitet zu sein.

Der Bewegungspass kommt bereits in vielen Landkreisen zum Einsatz. Entwickelt wurde er in der Landeshauptstadt Stuttgart. Dort lassen sich seit der Einführung vor sechs Jahren signifikante Verbesserungen bei der Motorik von Kindern belegen.

Der Bewegungspass funktioniert. Damit die Übungen den Kindern zu Gute kommen benötigen wir ihre Mithilfe. Nur wenn die Übungen in den Kindertagesstätten im Rhein-Neckar-Kreis und der Stadt Heidelberg von zertifizierten Fachkräften durchgeführt werden, können die Kinder davon profitieren. Deshalb haben wir alle wichtigen Informationen im Folgenden kompakt zusammengefasst.

## Was ist der Bewegungspass

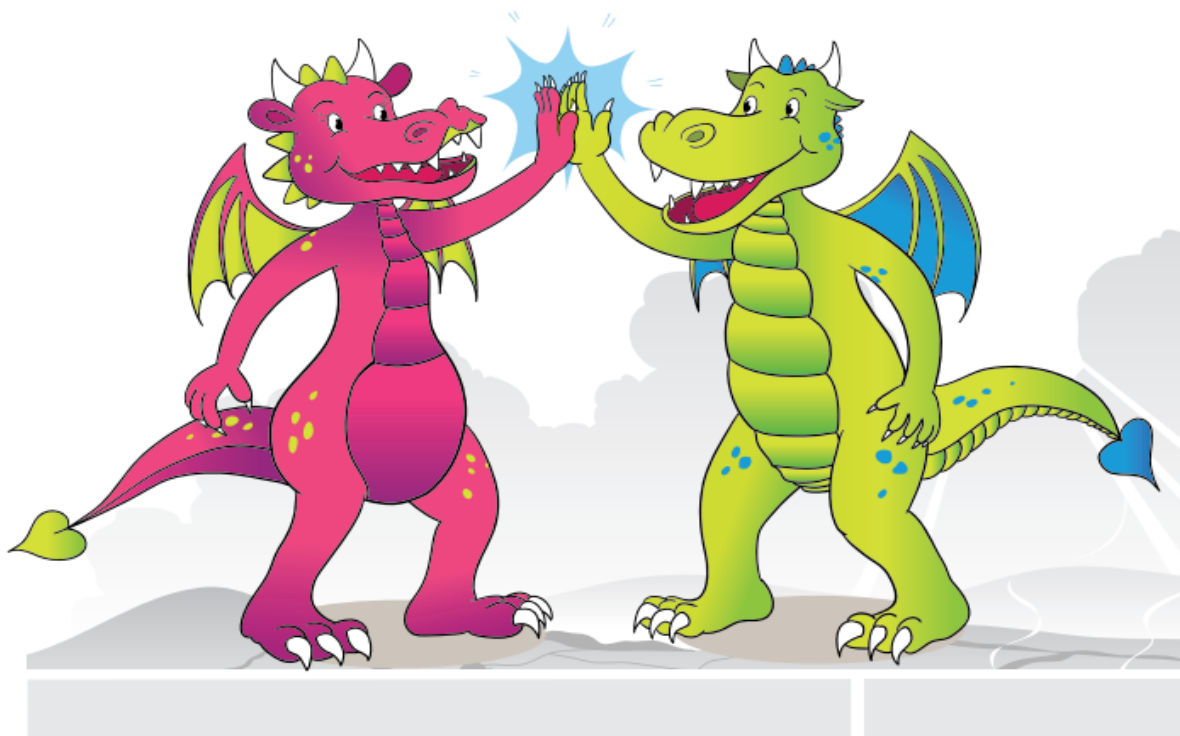
Mit dem Bewegungspass werden die motorischen Fertigkeiten Laufen, Springen, Balancieren, Klettern, Werfen und Fangen durch verschiedene Übungen trainiert. Jede Bewegungsform ist einem Tier zugeordnet, zum Beispiel dem Eichhörnchen (Balancieren) oder dem Krebs (Rumpfstabilität). Alle Tierübungen gliedern sich in vier Schwierigkeitsstufen, die aufeinander aufbauen. Die Übungen des Bewegungspasses schulen somit spielerisch Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Rhythmisierungsfähigkeit, Antizipation und Ballgeschicklichkeit.

Jedes Kind erhält seinen eigenen Bewegungspass, der das Kind von 2 bis 7 Jahren begleitet und somit auf die gesamte Vorschulzeit ausgelegt ist. Nach einer erfolgreich absolvierten Übung bekommen die Kinder die Drachenaufkleber zum Einkleben in den Bewegungspass. Diese dienen der Anerkennung und Motivation. Das langfristige Ziel, Kinder lebenslang für Sport und Bewegung zu begeistern, ist nur durch intrinsische Motivation möglich. Dafür müssen Kinder Bewegung mit vielen positiven Momenten, Erfahrungen und Gefühlen verbinden.

Ziel des Bewegungspasses ist eine gesunde motorische Entwicklung, ausreichende Bewegung und eine gezielte Förderung der Kinder. Bei der Auswahl der Spiele wurde darauf geachtet, dass die Fertigkeiten im Spiel vermittelt werden und von den Kindern nebenbei, unbewusst erworben werden. Die Übungen wurden auf Grundlage der Psychomotorik zusammengestellt.

# BEWEGUNGSPASS

für Kinder von 2 bis 7 Jahren

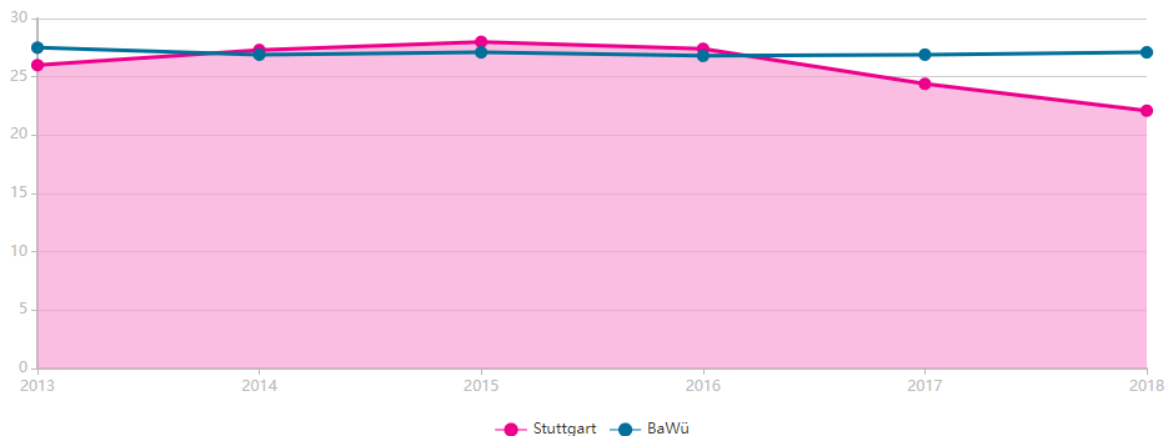


Name des Kindes

Geburtsdatum

## Der Bewegungspass funktioniert

Seit Einführung des Bewegungspasses im Jahr 2016 konnte der Anteil der grobmotorisch auffälligen Kinder in Stuttgart von 28,0% auf 22,1 % gesenkt werden (siehe Abb. 1). Der Bewegungspass wurde bereits in 18 Landkreisen in Baden-Württemberg implementiert. Das Projekt läuft in über 700 Kindertagesstätten und 130 Vereinen.



**Abb. 1:** Anteil 5-jähriger Kinder mit auffälliger Grobmotorik in % (Gesundheitsatlas Baden-Württemberg)

Der aktuelle Wert für die grobmotorisch auffälligen Kinder bei der Schuleingangsuntersuchung liegt im Rhein-Neckar-Kreis bei 22 % und in der Stadt Heidelberg bei 19 %. Im Landesvergleich stellt das ein gutes Ergebnis dar, trotzdem besteht Handlungsbedarf. Außerdem sind im Rhein-Neckar-Kreis 10 % der Kinder übergewichtig und 3,9 % leiden unter Adipositas. Diese Werte liegen beide über dem Durchschnittswert für Baden-Württemberg.

## So können Sie teilnehmen

Der Bewegungspass ermöglicht pädagogischen Fachkräften, Bewegungsförderung gezielt, spielerisch und ohne Zusatzaufwand in ihren Kita-Alltag oder Sportverein zu integrieren. Voraussetzung für die Einführung des Bewegungspasses in Ihrer Einrichtung ist, dass zwei Ihrer pädagogischen Fachkräfte an einer eintägigen kostenfreien Zertifizierung teilnimmt. Hierzu wurde ein regionales Fortbildungsangebot erarbeitet und aufgebaut, damit Sie den Bewegungspass direkt in Ihrer Einrichtung umsetzen können. Kindertagesstätten und Sportvereine können jederzeit an einer kostenlosen Zertifizierung teilnehmen.

Die Schulungen finden im Rhein-Neckar-Kreis oder der Stadt Heidelberg statt. Während der Fortbildung erhalten pädagogische Fachkräfte allgemeine Informationen zur Bewegungsförderung, zum Konzept des Bewegungspasses und werden für die Vergabe der Drachenaufkleber zertifiziert. Außerdem werden Umsetzungsideen für den Bewegungspass vermittelt, um ihn spielerisch in den Kita-Alltag zu integrieren.

## Materialien

Der Bewegungspass ist mit geringem materiellem Aufwand verbunden. Kitas, die mit einer Materialtasche, Bewegungspässen, Drachenaufklebern und der Spielesammlung ausgestattet sind, können mit der Bewegungsförderung sofort starten. Alle Materialien zur Umsetzung sind kostenlos. Pädagogische Fachkräfte, die an der eintägigen Zertifizierung teilnehmen, erhalten eine Materialtasche für ihre Kita. Die Tasche beinhaltet:

- 10 Hütchen
- 1 Koordinationsleiter
- 8 Balancierstäbe
- 1 Ball
- 1 Ballpumpe
- 1 Schläger
- 1 Schaumstofftennisball



## Beispielübung

„Die Schlange“ besteht aus 4 Übungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Bei Erfolg kann sich jedes Kind einen Drachensticker in den eigenen Bewegungspass kleben.



### 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>■ 1x durchlaufen</p>	<p>Datum:</p>
	<p><b>Slalom-Lauf rückwärts</b> Rückwärts im Slalom um die Hütchen laufen.</p> <p>■ 1x durchlaufen</p>	<p>Datum:</p>
	<p><b>Slalom-Hopser-Lauf</b> Hopser-Lauf vorwärts im Slalom um die Hütchen.</p> <p>■ 1x durchlaufen</p>	<p>Datum:</p>
	<p><b>Slalom-Hüpfen</b> Beidbeinige Sprünge im Slalom um die Hütchen.</p> <p>■ 1x durchlaufen</p>	<p>Datum:</p>