















„Bewegungspass“ Grundstufe I: Übungen aus dem „Bewegungstagebuch“











Name:




















Laufen 	Ich kann auf viele Arten laufen. -rückwärts -Hopselauf -„leise“ laufen	Geübt: <input type="radio"/> <input type="radio"/> Vorgezeigt: <input checked="" type="radio"/>
	Ich kann schnell auf Signale reagieren und die Beine schnell und rhythmisch einsetzen (zB aus der Bauchlage, 10 Meter).	OZeit (Sek.) OZeit (Sek.) Vorgezeigt: <input checked="" type="radio"/>
Springen 	Ich kann eine vorgegebene Sprungfolge rhythmisch ausführen (zB in einer Reifengasse).	Geübt: <input type="radio"/> <input type="radio"/> Vorgezeigt: <input checked="" type="radio"/>
	Ich kann aus dem Stand weitspringen.	O.....cm weit O.....cm Vorgezeigt: <input checked="" type="radio"/>
Spiele, Werfen, Fangen 	Ich kann einen Softball meiner Wahl aus 2-3 m Entfernung an die Wand werfen und fangen.	Geübt: <input type="radio"/> <input type="radio"/> Vorgezeigt: <input checked="" type="radio"/>
	Ich kann in einer Gruppe den Ball zuspielden und fangen.	Geübt: <input type="radio"/> <input type="radio"/> Vorgezeigt: <input checked="" type="radio"/>
Vielseitigkeit – Koordination    	Ich kann „rhythmisch“ Schnurspringen.	Geübt: <input type="radio"/> <input type="radio"/> Vorgezeigt: <input checked="" type="radio"/>
	Ich kann „Hampelmann“ springen.	Geübt: <input type="radio"/> <input type="radio"/> Vorgezeigt: <input checked="" type="radio"/>
	Ich kann an Geräten klettern.	Geübt: <input type="radio"/> <input type="radio"/> Vorgezeigt: <input checked="" type="radio"/>
	Ich kann auf verschiedenen Geräten balancieren.	Geübt: <input type="radio"/> <input type="radio"/> Vorgezeigt: <input checked="" type="radio"/>

	<p>Ich kann einen Ball mit der linken und rechten Hand prellen.</p>	<p>Geübt: <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>Vorgezeigt: </p>
<p>Bewegen im Freien</p>  	<p>Ich habe eine Wanderung mit der Klasse gemeinsam unternommen.</p>	<p>Bestätigt: </p>
	<p>Ich kann mich nach einer Beschreibung/Plan im Freien orientieren und einen Auftrag erfüllen.</p>	<p>Geübt: <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>Vorgezeigt: </p>
	<p>Ich habe ein Freizeitsportgerät ausprobiert.</p>	<p><input type="radio"/> Pedalo <input type="radio"/> Scooter <input type="radio"/> Schlittschuh <input type="radio"/> Ski <input type="radio"/> Rad <input type="radio"/></p> <p>Bestätigt: </p>

„Bewegungspass“ Grundstufe II: Übungen aus dem „Bewegungstagebuch“

Name:

<p>Dauerlaufen</p> 	<p>Ich kann mehrere Minuten gleichmäßig laufen bzw. den Körper belasten:</p> <p><input type="radio"/> einige Minuten <input type="radio"/> mein Alter in Minuten</p>	<p>Geübt: <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>Vorgezeigt: </p>
<p>Spiele</p> 	<p>Ich kann einen Kernwurf korrekt vorzeigen.</p>	<p>Geübt: <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>Vorgezeigt: </p>
	<p>Ich kann in einem Mini-Sportspiel mitspielen:</p> <p><input type="radio"/> Minibasketball <input type="radio"/> Minihandball <input type="radio"/> Minifußball <input type="radio"/> Minivolleyball</p>	<p>Geübt: <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>Vorgezeigt: </p>
<p>Bewegen an Geräten: Turnen</p>   	<p>Ich kann eine Übung meiner Wahl vorzeigen:</p> <p><input type="radio"/> Rolle vorwärts <input type="radio"/> Rolle rückwärts <input type="radio"/> Hockwende (Kasten) <input type="radio"/> Rad <input type="radio"/> Handstand <input type="radio"/>andere Fertigkeit</p>	<p>Geübt: <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>Vorgezeigt: </p>

<p>Fit, gesund und munter</p>      	<p>Ich kann in verschiedenen Körperstellungen über eine längere Zeit (zB 30 Sek.) verharren ohne einzusinken:</p> <p><input type="checkbox"/> Liegestützstellung <input type="checkbox"/> „Vierfüßler“- Gang (zB „Frosch“, „Krabbe“)</p>	<p>Geübt: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Vorgezeigt: </p>
   	<p>Ich kann mich langsam aus der Rückenlage aufrichten, in die Hände klatschen und wieder zurückrollen („Finger „krabbeln“ wie „Ameisen“ die Oberschenkel entlang bis zum Knie und wieder zurück“).</p>	<p>Geübt: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Vorgezeigt: </p>
<p>Schwimmen</p> 	<p>Ich kann eine 25 Meter Distanz in einer beliebigen Schwimmlage (erlernte Schwimmtechnik) zurücklegen.</p> <p>Ich kann vom Rand/Startsockel ins Wasser springen.</p> <p>Ich kenne die Baderegeln und halte sie ein.</p>	<p>Geübt: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Vorgezeigt: </p> <p>Geübt: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Bestätigt: </p> <p>Bestätigt: </p>
<p>Bewegen im Freien: Rollen und Gleiten</p>  	<p>Ich kann mich auf einem der Geräte sicher fortbewegen:</p> <p><input type="checkbox"/> Pedalo <input type="checkbox"/> Scooter <input type="checkbox"/> Rad <input type="checkbox"/> Schlittschuh <input type="checkbox"/> Ski <input type="checkbox"/>andere</p>	<p>Geübt: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Vorgezeigt: </p>

<p>Laufen</p> 	<p>Springen</p> 	<p>Spielen, Werfen, Fangen</p> 
--	--	---

„Bewegungspass“ für Volksschulen




URKUNDE




hat mit Erfolg und gemeinsam mit der
 _____ Klasse der
 Volksschule _____

alle Anforderungen geschafft.

Gratulation!

Datum: _____ Unterschrift: _____

<p>Vielseitigkeit</p> 	<p>Koordination</p> 	<p>Bewegen im Freien</p> 
--	---	---

<p>Dauerlaufen</p> 	<p>Spielen</p> 	<p>Bewegen an Geräten: Turnen</p> 
---	---	---

„Bewegungspass“ für Volksschulen

URKUNDE

hat mit Erfolg und gemeinsam mit der

_____ Klasse der

Volksschule _____

alle Anforderungen geschafft.

Gratulation!

Datum: _____ Unterschrift: _____

<p>Fit, gesund und munter</p> 	<p>Schwimmen</p> 	<p>Bewegen im Freien: Rollen und Gleiten</p> 
--	---	--