



**SpoSpiTo!**  
bringt Kinder in Bewegung



# SpoSpiTo- Bewegungs-Pass



**Name:**

.....

# Bewegungsanleitungen zu den Übungen:

## SpoSpiTo- Bewegungs- Pass

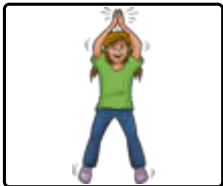


**Führe deinen linken Ellenbogen zum rechten Knie und anschließend deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie.**



**Mache Liegestütze.**

**Variante: Du kannst dabei auch knien.**

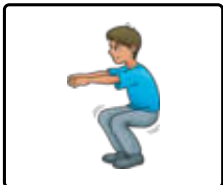


**Stell dich aufrecht hin. Deine Arme sind seitlich am Körper angelegt. Hüpf in den Grätschstand und klatsch gleichzeitig deine Hände über dem Kopf zusammen. Mit einem erneuten Sprung kehrst du wieder zur Ausgangsposition zurück.**

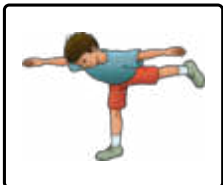


**Leg dich mit dem Rücken auf den Boden und stelle deine Füße angewinkelt an. Beweg nun deine Hüfte auf und ab.**

**Variante: Lass während der Auf- und Abbewegung einen Ball um deine Hüfte kreisen.**



**Stell dich etwa hüftbreit auf. Deine Füße sind leicht nach außen gedreht. Beuge langsam deine Knie, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind (dein Po schiebt sich dabei nach hinten). Bring deinen Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, indem du Druck auf die Fersen ausübst.**



**Stell dich aufrecht hin. Hebe ein Bein langsam nach hinten vom Boden ab und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorne. Deine Arme sind zur Seite ausgestreckt, damit du dein Gleichgewicht besser halten kannst. Kehre nach 5 Sekunden in die Ausgangsposition zurück.**

# SpoSpiTo- Bewegungs- Pass

Übung

1. Tag

2. Tag

3. Tag

4. Tag

5. Tag



**Aufgabe:**

Versuche mindestens an drei Tagen in der Woche alle sechs Übungen zu machen. Trage in die Kästchen ein, wie viele Wiederholungen du geschafft hast.

Der 4. bzw. 5. Tag ist freiwillig.

→ **Schreibe in die Kästchen, wie oft du die Übung geschafft hast.**

# SpoSpiTo- Bewegungs- Pass

Übung

1. Tag

2. Tag

3. Tag

4. Tag

5. Tag



**Aufgabe:**

**Versuche mindestens an drei Tagen in der Woche alle sechs Übungen zu machen. Trage in die Kästchen ein, wie viele Wiederholungen du geschafft hast.**

**Der 4. bzw. 5. Tag ist freiwillig.**

→ **Schreibe in die Kästchen, wie oft du die Übung geschafft hast.**

# SpoSpiTo- Bewegungs- Pass

## Übung



Minimum  
x







Minimum  
x







Minimum  
x



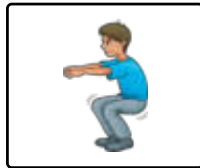




Minimum  
x







Minimum  
x







Minimum  
x






### Aufgabe:

Versuche mindestens an drei Tagen in der Woche alle sechs Übungen zu machen. Trage in die Kästchen ein, wie viele Wiederholungen du geschafft hast.

Der 4. bzw. 5. Tag ist freiwillig.

→ **Schreibe in die Kästchen, wie oft du die Übung geschafft hast.**

# SpoSpiTo- Bewegungs- Pass

## Übung



Minimum  
x







Minimum  
x







Minimum  
x







Minimum  
x







Minimum  
x







Minimum  
x






### Aufgabe:





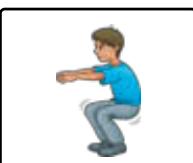

Versuche mindestens an drei Tagen in der Woche alle sechs Übungen zu machen. Trage in die Kästchen ein, wie viele Wiederholungen du geschafft hast.

Der 4. bzw. 5. Tag ist freiwillig.

→ Schreibe in die Kästchen, wie oft du die Übung geschafft hast.

1./2. Klasse

Übung

|  | 1. Tag | 2. Tag | 3. Tag | 4. Tag | 5. Tag |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|
|  Minimum 10x   |        |        |        |        |        |
|  Minimum 5x    |        |        |        |        |        |
|  Minimum 10x   |        |        |        |        |        |
|  Minimum 10x  |        |        |        |        |        |
|  Minimum 10x |        |        |        |        |        |
|  Minimum 5x  |        |        |        |        |        |









**Aufgabe:**  
Versuche mindestens an drei Tagen in der Woche alle sechs Übungen zu machen. Trage in die Kästchen ein, wie viele Wiederholungen du geschafft hast.  
Der 4. bzw. 5. Tag ist freiwillig.

→ **Schreibe in die Kästchen, wie oft du die Übung geschafft hast.**

1./2. Klasse

Übung

|  | 1. Tag | 2. Tag | 3. Tag | 4. Tag | 5. Tag |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|
|  Minimum 10x   |        |        |        |        |        |
|  Minimum 5x    |        |        |        |        |        |
|  Minimum 10x   |        |        |        |        |        |
|  Minimum 10x  |        |        |        |        |        |
|  Minimum 10x |        |        |        |        |        |
|  Minimum 5x  |        |        |        |        |        |







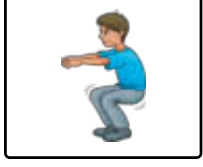

**Aufgabe:**  
Versuche mindestens an drei Tagen in der Woche alle sechs Übungen zu machen. Trage in die Kästchen ein, wie viele Wiederholungen du geschafft hast.  
Der 4. bzw. 5. Tag ist freiwillig.

→ **Schreibe in die Kästchen, wie oft du die Übung geschafft hast.**



# 3. /4. Klasse

## Übung

|  | 1. Tag | 2. Tag | 3. Tag | 4. Tag | 5. Tag |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|
|  Minimum 15x   |        |        |        |        |        |
|  Minimum 8x    |        |        |        |        |        |
|  Minimum 15x   |        |        |        |        |        |
|  Minimum 15x  |        |        |        |        |        |
|  Minimum 15x |        |        |        |        |        |
|  Minimum 8x  |        |        |        |        |        |









**Aufgabe:**  
**Versuche mindestens an drei Tagen in der Woche alle sechs Übungen zu machen. Trage in die Kästchen ein, wie viele Wiederholungen du geschafft hast.**  
**Der 4. bzw. 5. Tag ist freiwillig.**

 **Schreibe in die Kästchen, wie oft du die Übung geschafft hast.**

# 3./4. Klasse

## Übung

|  | 1. Tag | 2. Tag | 3. Tag | 4. Tag | 5. Tag |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|
|  Minimum 15x   |        |        |        |        |        |
|  Minimum 8x    |        |        |        |        |        |
|  Minimum 15x   |        |        |        |        |        |
|  Minimum 15x  |        |        |        |        |        |
|  Minimum 15x |        |        |        |        |        |
|  Minimum 8x  |        |        |        |        |        |



**Aufgabe:**  
Versuche mindestens an drei Tagen in der Woche alle sechs Übungen zu machen. Trage in die Kästchen ein, wie viele Wiederholungen du geschafft hast.  
Der 4. bzw. 5. Tag ist freiwillig.

→ **Schreibe in die Kästchen, wie oft du die Übung geschafft hast.**



**SpoSpiTo!**  
bringt Kinder in Bewegung!



# Urkunde



\_\_\_\_\_

hat mit großer Begeisterung  
an SpoSpiTo teilgenommen!





**SpoSpiTo!**  
bringt Kinder in Bewegung



SpoSpiTo  
Reinhard Gansert  
Auf der Ludwigshöhe 16  
87437 Kempten  
Telefon: 0831/51210-751  
[kontakt@spospito.de](mailto:kontakt@spospito.de)

## Copyright & Nutzungsbedingungen

Vielen Dank für den Kauf des digitalen Downloads von SpoSpiTo!  
Bitte beachten Sie unsere Nutzungsbedingungen:

**Urheberrecht:** Dieses Material ist das geistige Eigentum von SpoSpiTo und bleibt es auch nach dem Kauf. Bitte respektieren Sie das. Sie dürfen gerne Bilder des Materials in sozialen Netzwerken posten, aber bitte unter Erwähnung des Namens von SpoSpiTo oder einem Hinweis/Verlinkung auf die Seite von SpoSpiTo unter [www.spospito-bringt-kinder-in-bewegung.de](http://www.spospito-bringt-kinder-in-bewegung.de).

**Nutzungsbedingungen:** Sie dürfen das Material nicht an andere weitergeben, vervielfältigen oder weiterverkaufen. Dieses Material ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch. Persönlicher Gebrauch bedeutet, nichtkommerzielle Verwendung der PDF-Downloads zum Erstellen von Ausdrucken der Soft Copy Referenz. Jede Einzelperson muss das Material selbst bei SpoSpiTo erwerben. Das gilt sowohl für kostenpflichtige, als auch für kostenlose Materialien. SpoSpiTo ist es sehr wichtig, dass auch das Material dem Urheberrecht entspricht. Sollte doch einmal ein Fehler passieren, schreiben Sie uns bitte.

**Haftungsausschluss:** SpoSpiTo übernimmt keine Verantwortung oder Haftung für Verletzungen oder Verluste, die durch das Spielen und Arbeiten mit dem Material entstehen. Bitte stellen Sie sicher, dass Ihre eigene Sicherheit und die Sicherheit der Kinder zu jedem Zeitpunkt gewährleistet ist.

Wir freuen uns sehr über ehrliches Feedback. Sollten Sie einen Fehler finden, dann schreiben Sie uns bitte an, damit wir das korrigieren können. Über Lob freuen wir uns natürlich ganz besonders.

Weitere Ideen und Anregungen unter:

[www.spospito-bringt-kinder-in-bewegung.de](http://www.spospito-bringt-kinder-in-bewegung.de)

[www.facebook.com/sospito/](https://www.facebook.com/sospito/)

[www.instagram.com/bringt\\_kinder\\_in\\_bewegung](https://www.instagram.com/bringt_kinder_in_bewegung)

[www.youtube.com/channel/UC6r1kHvqiAbrDh13nhLzeoQ](https://www.youtube.com/channel/UC6r1kHvqiAbrDh13nhLzeoQ)