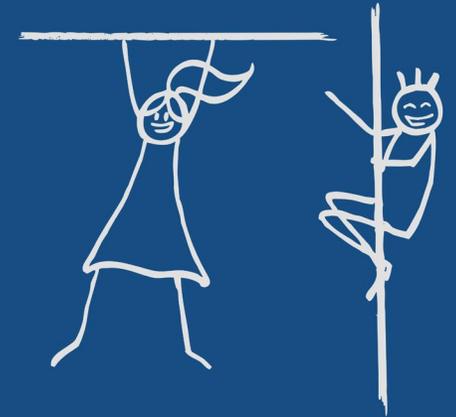
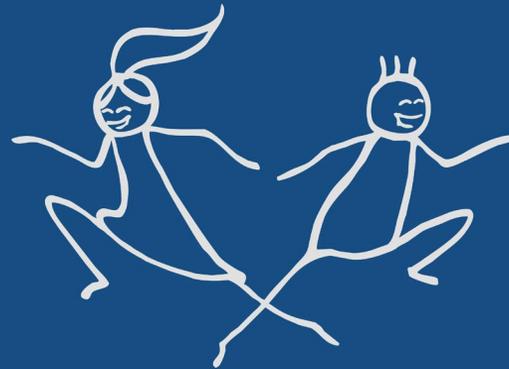
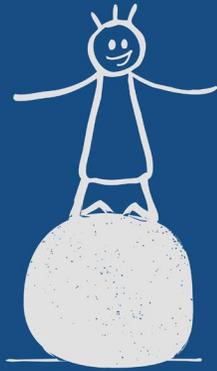
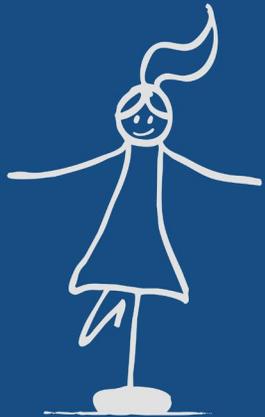




# BEWEGUNGS-ABC



# WARUM BEWEGUNGS-ABC?

- » um der Bewegungsarmut von Kindern vorzubeugen
- » um eine motorische Grundlagenausbildung zu schaffen
- » eine solide Basis für ein späteres, vertieftes sportartspezifisches Training zu legen
- » um die kognitive, emotionale und soziale Entwicklung zu fördern
- » um Spaß an der Bewegung und dem Sport zu vermitteln

*Deshalb sollen den Kindern v.a. im Kindergarten- und Volksschulalter vielfältige Bewegungserfahrungen in 8 verschiedenen Bewegungskompetenzen vermittelt werden.*

# 8 BEWEGUNGSKOMPETENZEN

- » LAUFEN
- » SPRINGEN
- » WERFEN & FANGEN
- » ROLLEN & STÜTZEN
- » BALANCIEREN
- » KLETTERN & HANGELN
- » SCHWIMMEN
- » GLEITEN & FAHREN (Sommer / Winter)

# BEWEGUNGSKOMPETENZEN SIND FÜR ALLE



## STUFE 1

Erster Kontakt zu der jeweiligen  
Bewegungskompetenz und  
Basisvermittlung

## STUFE 2

Basierend auf Stufe 1 wird hier die  
Technik weiterentwickelt bzw.  
aufbauende Übungen vermittelt

## STUFE 3

Von der Grobform zur Feinform,  
weitere Variationen und  
Schwierigkeitssteigerung

# BEWEGUNGSKOMPETENZEN SIND FÜR ALLE



# BEWEGUNGSKOMPETENZEN SIND FÜR ALLE



- » einfache Übungen
- » überall durchführbar (zu Hause, in der Schule, im Verein, am Kinderspielplatz, ...)
- » ohne Zusatzgeräte / nur mit Alltagsgegenständen
- » schnelle Erfolgserlebnisse
- » Bewegung soll als selbstverständlicher Teil des Alltages verstanden werden

# WEBSITE & VIDEOS



## WEBSITE

[www.meinkindimsport.at](http://www.meinkindimsport.at)



## YOUTUBE-CHANNEL

Mein Kind im Sport



# HANDREICHUNG & WEBSITE

- » methodischer Aufbau
- » Knotenpunkte zu jeder Übung
- » QR-Code/Link für jedes Übungsvideo



Video-QR  
**Übung 1**  
**Käferrolle**



#### **Knotenpunkte**

- » Sitz mit geradem Rücken
- » Beine am Boden aufstellen, Hände greifen auf das Schienbein
- » Langsam nach hinten bis in den Nacken rollen
- » Wieder vor in den Sitz rollen
- » Dynamischer Bewegungsfluss
- » Variation: aus dem Stand



Video-QR  
**Übung 2**  
**Rolle vorwärts mit Beinen auf einer Erhöhung**



#### **Knotenpunkte**

- » ca. kniehohere Erhöhung (Hocker, Couch, Bank etc.) wählen
- » Hände am Boden schulterbreit aufsetzen
- » Fußspitzen auf Erhöhung ablegen
- » Beine gestreckt halten
- » Blick zur Erhöhung (Kinn zur Brust)
- » Leichter Impuls der Beine
- » Abrollen



Video-QR  
**Übung 3**  
**Rolle vorwärts schiefe Ebene**



#### **Knotenpunkte**

- » Hüftbreiter Stand
- » Beine parallel
- » in die Hocke gehen und Hände am Boden aufsetzen
- » Kinn zur Brust
- » Abrollen
- » Schwung mitnehmen und aufstehen

# YOUTUBE-CHANNEL



# FALTFLYER

Du findest den Faltplyer  
auf deinem Stuhl!  
Viel Spaß damit! 😊

<p>Bewegungskompetenz <b>Laufen</b></p>  	<p>Bewegungskompetenz <b>Springen</b></p>  	<p>Bewegungskompetenz <b>Werfen &amp; Fangen</b></p>  	<p>MEINKIND IMSPORT </p> <p><b>8 Bewegungskompetenzen, die motorische Entwicklung fördern</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3 Stufenkonzept</li><li>- Vielfältige Bewegungserfahrungen für eine solide sportliche Basisausbildung</li><li>- Vielseitige Grundausbildung für ein späteres, vertieftes sportartspezifisches Training</li><li>- Spaß an der Bewegung &amp; dem Sport ein Leben lang</li></ul> <p><a href="http://www.meinkindimспорт.at">www.meinkindimспорт.at</a></p> 
<p>Bewegungskompetenz <b>Klettern &amp; Hangeln</b></p>  	<p>Bewegungskompetenz <b>Balancieren</b></p>  	<p>Bewegungskompetenz <b>Rollen &amp; Stützen</b></p>  	<p>MEINKIND IMSPORT </p> <p><b>Bewegungs-ABC</b></p>   <p>Eine Initiative vom Land Tirol und mein Kind im Sport</p>

# BEWEGUNGS-ABC 2.0

coming soon ...



## STUFE 4

Technikübungen  
und Variationen der  
vorherigen Übungen

## STUFE 5

Hinführung zu den  
Spezialsportarten

## STUFE 6

Feinschliff

# BEWEGUNGSBOTSCHAFTER

**EGLE Madeleine**

Rodeln



**SCHÖFFMANN Sabine**

Snowboard



**HÖRHAGER Lisa**

Ski Alpin



**SKOFIZ Anton**

Eiskunstlauf

**PLANGGER Tobias**

Klettern - Speed



**WAGNER Michael**

Ringen



[www.meinkindimспорт.at](http://www.meinkindimспорт.at)

