



## Wie fit ist Ihr Kind?

- Nimmt Ihr Kind regelmäßig ein bis zweimal in der Woche am Schulsport teil?
- Trifft Ihr Kind sich mit seinen Freunden bei gutem Wetter im Freien?
- Gibt es im Umfeld Ihrer Wohnung/Ihres Hauses für Ihr Kind ausreichend Möglichkeiten im Freien zu spielen? Nutzt Ihr Kind sie auch?
- Kann Ihr Kind Fahrrad fahren und tut es das auch?
- Läuft Ihr Kind ohne Probleme schnell mal zum Bäcker oder zum Einkaufsladen?
- Gibt es in Ihrer Wohnumgebung verkehrsberuhigte Zonen? Nutzt Ihr Kind sie?
- Sind Spielplätze in erreichbarer Nähe und nutzt Ihr Kind sie?
- Ist Ihr Kind Mitglied in einem Sportverein und besucht ein bis zweimal die Woche dort Angebote?
- Unternehmen Sie mit Ihrem Kind circa einmal in der Woche einen Ausflug oder eine Exkursion in die Umgebung?
- Hat Ihr Kind Spaß an Bewegung, fährt Inliner oder spielt Fußball?
- Legt Ihr Kind den Schulweg selbst zu Fuß oder mit dem Rad zurück?
- Hat Ihr Kind Vertrauen in seine körperlichen Fähigkeiten?
- Kann Ihr Kind einen Ball fangen und werfen?
- Hat Ihr Kind genug Freizeit, um sich mit seinen Freunden ungezwungen und spontan zu treffen?
- Kann Ihr Kind rennen, ohne über seine eigenen Füße zu stolpern?
- Ist Ihr Kind jeden Tag circa ein bis zwei Stunden in Bewegung (wenn das Wetter es zulässt und Ihr Kind gesund ist) ?
- Kommt Ihr Kind öfter mal verschwitzt vom Spielen nachhause?
- Hat Ihr Kind einen natürlichen Bewegungsdrang und hüpfte auch mal durch die Wohnung ?
- Tanzt Ihr Kind manchmal bei Musik?

Je mehr Fragen Sie in der Checkliste mit Ja beantwortet haben, desto höher ist das Bewegungslevel Ihres Kindes. Wenn Sie weniger als 10 Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie sich über die Bewegungsfreude Ihres Kindes Gedanken machen und seine sportlichen Fähigkeiten mehr fördern.