



Dein LiBino Pass

Gehe zu
Fuß in
die Schule!

Jogge 10 min!

Tanze zu
deinem
Lieblingslied!

Jeweils
1 min auf
einem
Bein stehen

Balanciere
auf einer Linie
oder einem
Seil!

10 min Tier-
bewegungen
(z.B. hüpfen,
kriechen)

Kreise mit den
Armen 2 min
nach hinten
und nach
vorne!

Laufe 5x
eine Treppe
hoch und
runter. Zähle
die Stufen!

Mache
einen
Spaziergang!

Bemale
einen Bewe-
gungsstein und
lege
ihn aus!

LiBino-Lehrling

Balanciere
auf einer Linie
oder einem
Seil!

12+8 Hock-
Streck-
Sprünge

Mache 20
Hampel-
männer!

Zahlen
(1 bis 10)
einbeinig in
die Luft
schreiben

Mit einem
Freund Ball
spielen, z.B. Fuß-
oder Handball

15 min
eine Übung
nach Wahl

Tanze zu
deinem
Lieblingslied !

Mache ein
(Probe-) Training
in einem Sport-
verein!

Bemale
einen Bewe-
gungsstein und
lege
ihn aus!

Jongliere
mit 2 oder 3
Bällen!

LiBino-Abenteurer

13+7 Hock-
Streck-
Sprünge

Mache 20
Hampel-
männer!

Jogge 10 min!

Zahlen
(1 bis 10)
einbeinig in
die Luft
schreiben

Mit einem
Freund Ball
spielen, z.B. Fuß-
oder Handball

Mache
einen
Spaziergang!

10 min Tier-
bewegungen
(z.B. hüpfen,
kriechen)

Laufe 5x
eine Treppe
hoch und
runter. Zähle
die Stufen!

Jeweils
1 min auf
einem
Bein stehen

15 min
eine Übung
nach Wahl

LiBino-Held

NAME:

ADRESSE:

E-MAIL:

Werde LiBino und sammle deine Abenteuerpunkte!

Hallo, du kleine Heldin oder kleiner Held!

Heute beginnt dein Abenteuer mit LiBino – dem schnellen, flinken Helden, der keine Minute stillsitzen kann! LiBino liebt es zu rennen, zu springen, zu balancieren und neue Herausforderungen zu meistern. Und weißt du was? Ab jetzt kannst du selbst zu LiBino werden!

Jeden Tag wartet ein neues Abenteuer auf dich:

- Morgens weckt dich eine kleine Bewegungseinheit auf – wie ein echter Superheld, der sich bereitmacht für den Tag.
- Nach der Schule sammelst du Abenteuerpunkte, wenn du dich bewegst: beim Spielen draußen, beim Fußball spielen, beim Tanzen oder Toben.
- Abends kannst du dich mit Dehnübungen entspannen – wie LiBino nach einem großen Abenteuer.

Für jede Bewegung darfst du ein Feld ausmalen (max. 2 pro Tag) und erhältst dafür Abenteuerpunkte. Je mehr Punkte du sammelst, desto stärker und flinker wirst du – genau wie LiBino!

Ob du läufst, hüpfst, balancierst oder tanzt – jede Bewegung zählt! Mach mit, bleib in Bewegung und zeig allen, wie viel Energie in dir steckt.

Wenn du mind. 10 Übungen und Aufgaben absolviert hast, scanne oder fotografiere den LiBino-Pass ab und sende ihn an:

s.helfenfinger-jeck@lsbrlp.de

**Dafür erhältst du eine Urkunde zum Ausdrucken.
Unter allen LiBino-Helden werden Preise verlost!
Hauptpreis: Eine Sportstunde mit LiBino für dich
und deine Schulklasse sowie einen Überraschungspreis.**



Level 1: 0–10 Punkte – LiBino-Lehrling
Level 2: 11–20 Punkte – LiBino-Abenteurer
Level 3: 21–30 Punkte – LiBino-Held



Ludwigshafener Sportverband e.V.

Einsendeschluss: 30. Mai 2026

Sei mutig, sei flink, sei LiBino!



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

Weitere Infos:

<https://land-in-bewegung.rlp.de/bewegungsangebote/kinder-und-jugendliche/landesweite-bewegungsangebote/libino>