



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 Tierbewegungen (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!

Bemalte einen Bewegungsstein und lege ihn aus!

Balanciere auf einer Linie oder einem Seil!

12+8 Hock-Streck-Sprünge

Mache 20 Hampelmänner!

Zahlen (1 bis 10) einbeinig in die Luft schreiben

Mit einem Freund Ball spielen, z.B. Fußball oder Handball

15 min eine Übung nach Wahl

Tanze zu deinem Lieblingslied!

Mache ein (Probe-) Training in einem Sportverein!

Bemalte einen Bewegungsstein und lege ihn aus!

Jongliere mit 2 oder 3 Bällen!

13+7 Hock-Streck-Sprünge

Mache 20 Hampelmänner!

Jogge 10 min!

Zahlen (1 bis 10) einbeinig in die Luft schreiben

Mit einem Freund Ball spielen, z.B. Fußball oder Handball

Mache einen Spaziergang!

10 min Tierbewegungen (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

NAME:

ADRESSE:

E-MAIL:

Werde LiBino und sammle deine Abenteuerpunkte!

Hallo, du kleine Helden 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 Schulkasse sowie einen Überraschungspreis.



Level 1: 0–10 Punkte – LiBino-Lehrling

Level 2: 11–20 Punkte – LiBino-Abenteurer

Level 3: 21–30 Punkte – LiBino-Held

Einsendeschluss: 30. Mai 2026



Ludwigshafener Sportverband e.V.

Sei mutig, sei flink, sei LiBino!



RheinlandPfalz



Land in Bewegung

Weitere Infos:

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