

Wie fit bin ich?

Ich fühle mich super und könnte noch viel weiter laufen.



Das war schon anstrengend, aber ich könnte noch weitermachen.

Das war wieder recht anstrengend, aber ich habe mehr geschafft als beim letzten Lauf.

Ich bin total kaputt und würde keinen Meter mehr schaffen.



Zum Start

Während step BraWo

Nach step BraWo

Wie aktiv bin ich?



Fülle die folgende Tabelle aus, indem Du...

- von oben nach unten die verschiedenen Aktivitäten durchgehst
- Dir überlegst, wie lange Du gestern die jeweilige Aktivität durchgeführt hast
- die Zahl in Minuten rechts neben der Aktivität in die Spalte einträgst
- Deine Gesamtzahl an Minuten in den Kasten unten rechts zusammenrechnest

Tag 1 Zeit (min) Tag 2 Zeit (min) Tag 3 Zeit (min)

	Tag 1 Zeit (min)	Tag 2 Zeit (min)	Tag 3 Zeit (min)
Gehen 			
Rennen 			
Ballspiele (z. B. Fußball) 			
Skaten (z. B. Rollschuhfahren, Skateboarding, Eislaufen) 			
Tanzen 			
Eigene Aktivitäten			
Eigene Aktivitäten			
Eigene Aktivitäten			
Gesamtzeit pro Tag			

Auswertung



Werte Deinen Test selbst aus, indem Du ...

- Deine Gesamtzeit von der Vorderseite auf diese Seite überträgst
- Deine Gesamtzeit auf dem Balken an der entsprechenden Stelle einträgst (die Skala links hilft Dir bei der Orientierung)
- schaust, in welchem Bereich Du mit Deiner Aktivität liegst



60
Minuten

Wow, Du warst wirklich sehr aktiv! Du hast die Empfehlungen sogar übertroffen. Weiter so!

Super, Du hast die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation erreicht! Diese besagt, dass Du jeden Tag mindestens 60 Minuten aktiv sein solltest.

40
Minuten

Du warst zwar schon recht aktiv, allerdings solltest Du Dich noch ein wenig mehr bewegen, um die Empfehlungen zu erreichen!

20
Minuten

Du hast Dich schon ein wenig bewegt, aber bis zu den Empfehlungen ist es noch ein Stück!

0
Minuten

Du hattest gestern scheinbar einen Tag, an dem Du viel gegessen hast. Das ist auch mal okay, aber ab morgen solltest Du wieder versuchen, aktiv zu sein und Dich zu bewegen!

Klassenvertrag

Gesamtklassenziel: _____



Etappe 1 • Woche 1-5

Woche	Wochenziel	Wochenergebnis	
1			
2			
3			
4			
5			

Etappe 2 • Woche 6-10

Woche	Wochenziel	Wochenergebnis	
6			
7			
8			
9			
10			

Kurzerklärung: Füllt zunächst die Wochenziele der ersten Etappe (Woche 1-5) aus! Schaut nach jeder Woche in der **step**-App nach, wie viele Scoring-Punkte Eure Klasse schon gesammelt hat. Tragt Euer Wochenergebnis neben dem Wochenziel ein. Wie häufig habt Ihr Euer Ziel erreicht? Wenn Ihr mindestens 3-Mal Euer Ziel erreicht habt, korrigiert es für Etappe 2 (Woche 6-10) nach oben. Ist es doch etwas zu schwer, Eure Wochenziele zu erreichen? Dann setzt Euch passendere Wochenziele.

Klasse: _____

Hiermit verpflichten wir uns, in der **step BraWo**-Projektphase so viele Schritte bzw. Scoring-Punkte wie möglich zu sammeln und damit unser Klassenziel zu erreichen.

Ziel Etappe 1: _____

Datum: _____

Unterschriften:

Ziel Etappe 2: _____

Datum: _____

Unterschriften:

Beispiel

Woche	Wochenziel	Wochenergebnis	
1	50.000	76.000	✓
1	50.000	45.000	✗

step BraWo-Training



Marschieren auf der Stelle

- Stelle Dich aufrecht hin und tu so, als würdest du gehen. Dabei bewegst Du Dich jedoch nicht vom Fleck.
- Du kannst die Übung anstrengender machen, indem Du Deine Arme mitschwingst und Deine Knie nach oben ziehst.



Liegestütz gegen die Wand

- Stelle Dich vor eine freie Wand und setze Deine Hände auf Schulterhöhe an die Wand ab.
- Beuge nun Deine Ellenbogen und näher Dich so der Wand an. Spanne dabei Deinen ganzen Körper so an, dass er hart wie ein Brett ist.
- Drücke Dich wieder von der Wand weg, so kommst Du zurück in den aufrechten Stand.



Ausfallschritte

- Mache einen großen Schritt nach vorne. Dein hinteres Bein berührt dabei nicht den Boden und Dein Oberkörper bleibt aufrecht.
- Versuche, Dein Gleichgewicht zu halten! Drücke Dich mit deinem vorderen Bein wieder ab und stelle Dich wieder in die Startposition.



Hampelmann

- Springe abwechselnd von der X-Position in die I-Position.
- X-Position: Deine Arme und Beine sind geöffnet und gestreckt.
- I-Position: Deine Beine sind geschlossen und Deine Arme liegen eng am Körper an.



Kniebeuge

- Tu so, als wenn Du Dich nach hinten auf einen Stuhl setzen willst, ohne die Arme zu benutzen.
- Gehe so weit runter, wie es für Dich angenehm ist und bewege Dich dann wieder nach oben.
- Du kannst Deine Arme während der Bewegung nach vorne halten. So hast Du mehr Gleichgewicht.



Anfersen

- Stelle Dich mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper auf. Deine Hände legst Du dabei mit dem Handrücken auf den Po.
- Ziehe nun abwechselnd die Unterschenkel und Fersen zum Po.

Zusätzliche Übungen:








