

Wie fit bin ich?

	Zum Start	Während step BRAWO	Nach step BRAWO
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. 			

Wie aktiv bin ich?



Fülle die folgende Tabelle aus, indem du...

- dir überlegst, wann und wie viel du dich im Laufe des Tages bewegst.
- Abends deine Aktivitäten des Tages in die Tabelle einträgst und die Zahl der Minuten rechts in die Spalte für den jeweiligen Tag aufschreibst.

Gehen/Laufen 	Tag 1 Zeit (min)	Tag 2 Zeit (min)	Tag 3 Zeit (min)
Laufen in der Schule (in der Pause, im Sportunterricht)			
Laufen in der Freizeit (Schulweg, Gassi-Gehen)			

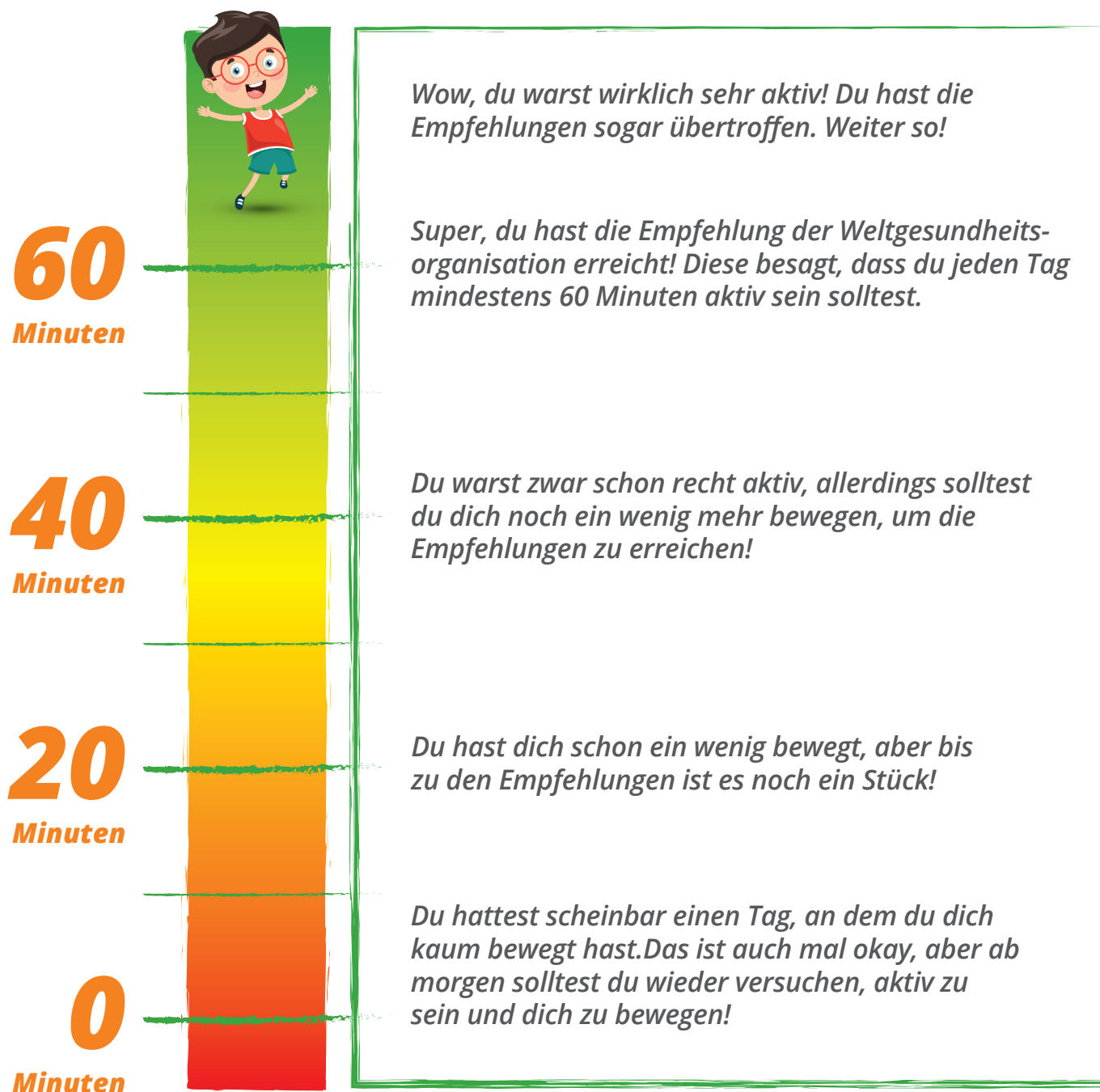
Eigene Aktivitäten (z. B. Sportverein)	Tag 1 Zeit (min)	Tag 2 Zeit (min)	Tag 3 Zeit (min)
Ballspiele 			
Skaten 			
Tanzen 			
Eigene Aktivitäten			
Gesamtzeit pro Tag			

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.*



Gemeinsam fair

– so sammeln wir unsere Schritte!

1.

Ich trage mein Fitnessarmband nur selbst.

2.

Ich gebe mein Armband **nicht** an andere weiter.

3.

Ich sammle Schritte durch echte Bewegung: gehen, laufen, spielen, tanzen.

4.

Ich schüttele oder trickse mein Fitnessarmband **nicht** aus.

5.

Ich erinnere auch andere freundlich an die Regeln.

6.

Ich gehe achtsam mit meinem Fitnessarmband um.

Darum machen wir mit



Weil echte Bewegung Spaß macht.



Weil wir gemeinsam stark sind.



Weil wir uns und der Umwelt etwas Gutes tun.

Echte Schritte zählen!



Datum:

Unterschriften:

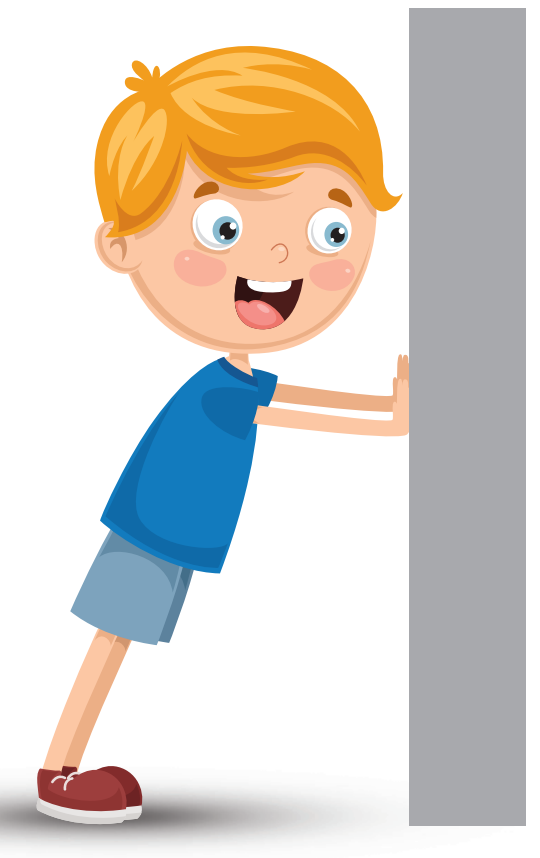
**Jede Bewegung zählt –
egal wie viele Schritte es sind!**

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. Die Ferse deines hinteren Fußes 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

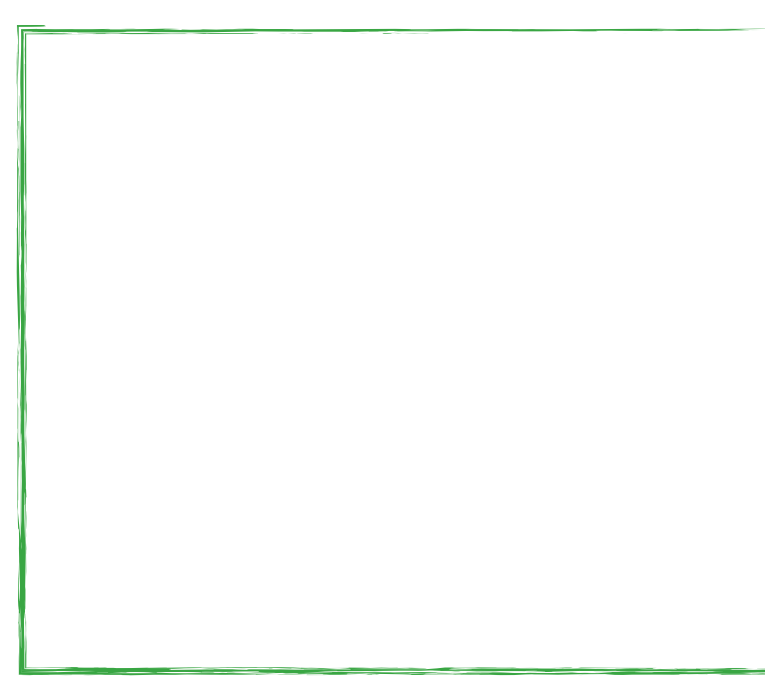
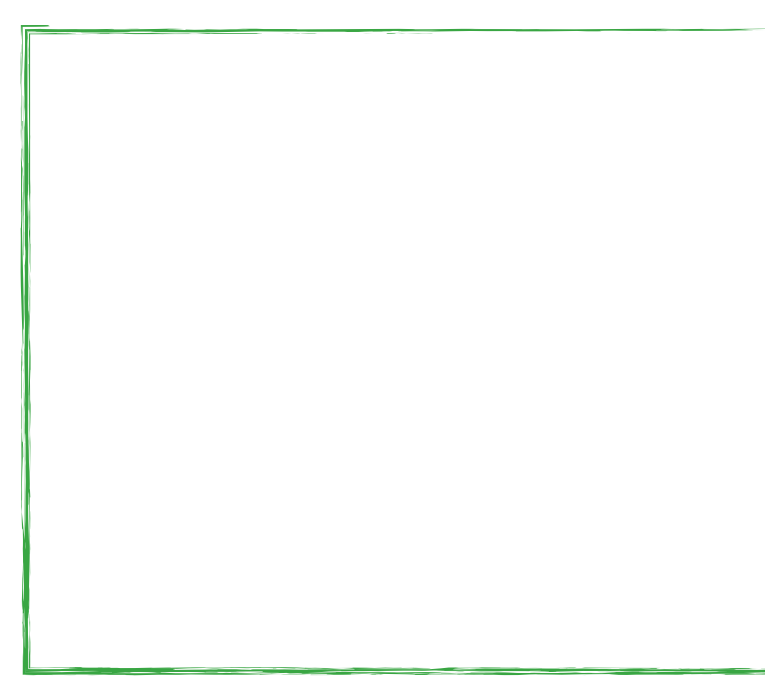
- Tu so, als wenn du dich nach hinten auf einen Stuhl setzen willst, ohne die Arme zu benutzen.
- Gehe so weit runter, wie es für dich angenehm ist und bewege dich dann wieder nach oben.
- Du kannst deine Arme während der Bewegung nach vorne halten. So hast du mehr Gleichgewicht.



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:

Klassenvertrag

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.



Woche	Wochenziel	✓	✗
1			
2			
3			
4			
5			

Woche	Wochenziel	✓	✗
6			
7			
8			
9			
10			

Datum:

Unterschriften:



Kurzerklärung: Legt zu Beginn jeder Woche gemeinsam in der Klasse euer Wochenziel an Schritten fest. Eure Lehrkraft trägt dieses anschließend über den Lehrkräfte-Login in die App und auf diesem Plakat ein. Schaut am Ende jeder Woche gemeinsam in der App nach, ob ihr euer Wochenziel erreicht habt. Tragt anschließend hier auf dem Plakat hinter dem entsprechenden Wochenziel einen ✓ ein, wenn ihr euer Ziel geschafft habt oder ein ✗, wenn ihr es dieses Mal nicht erreicht habt. Wie oft konntet ihr euer Wochenziel erreichen? Wenn ihr merkt, dass euer Ziel zu leicht oder zu schwer ist, könnt ihr es für die nächste Woche anpassen. Eure Lehrkraft kann das Wochenziel jederzeit über den Lehrkräfte-Login ändern.

Müll vermeiden, trennen und recyceln

- **Lebensmittel mit wenig Verpackung kaufen**
- **Tasche zum Einkaufen mitnehmen**
- **Hausmüll trennen**
- **Müll nie in die Umwelt werfen, sondern daheim richtig entsorgen**



Energie sparen

- **Licht ausschalten**
- **Energiesparende Geräte verwenden**
- **Auto stehenlassen und lieber Fahrradfahren oder Laufen**
- **Öffentliche Verkehrsmittel benutzen**



Wasser sparen und sauber halten

- **Wasserhahn beim Zähneputzen und Händeeinseifen ausdrehen**
- **Tropfende Hähne und Klospülungen melden, damit sie repariert werden**
- **Keinen Müll in Meer, Seen und Flüsse werfen**



Die Natur respektieren

- **Keine Blumen pflücken oder Pflanzen aus dem Boden reißen**
 - **Tiere nur aus der Ferne beobachten und nicht stören**
 - **Bei einer Baumpflanzaktion mitmachen**
 - **Eine „wilde Ecke“ anlegen**
- 



Platz für eigene Ideen

