



Rudolfs Schritt-Challenge

Es wird Frühling...raus aus dem Wohnzimmer! Im dieswöchigen **WORKOUT OF THE WEEK** lautet die Aufgabe: Schritte zählen für die Gesundheit.

Du kannst dich nicht mehr konzentrieren und hast schon wieder zu lange gesessen? Von Gesundheitsexperten wird ein Minimum von 10 000 Schritten pro Tag empfohlen. Dies entspricht etwa einer Strecke von 8 Kilometern. Die Schritte sorgen über den Tag dafür, dass der Körper stets fit und in Bewegung bleibt. So werden *die Muskeln trainiert* und das Gehirn erhält immer neue Reize und bleibt **wach und aufmerksam**.

Macht euch auf den Weg. Welche Klasse schafft die meisten Schritte? Teamgeist ist gefragt!

So funktioniert Rudolfs Schritt-Challenge:

1. Zähle jeden Tag deine Schritte. Hierfür kannst du entweder die Gesundheitsapp deines Smartphones (oder das deiner Eltern) nutzen oder dir eine Schrittzählapp auf dein Handy laden (schaue gemeinsam mit deinen Eltern nach kostenlosen, datenschutzsicheren Apps). Sollte dein Smartphone keine Möglichkeit zum Zählen von Schritten haben, kannst du deine täglich erreichte Schrittzahl mithilfe der folgenden Formel schätzen:

Individuelle Schrittlänge berechnen	Schrittlänge (in m) = $0,475 \cdot \text{Körpergröße (in m)}$
Gelaufene Strecke schätzen (mithilfe von Google Maps) und in Meter umrechnen ODER Gelaufene Strecke berechnen bei: - Normalem Spazierschritt (3,5 km/h) - Strammer Spazierschritt (5,5 km/h)	$1 \text{ km} = 1\,000 \text{ m}$ ODER $\text{gelaufene Strecke (in km)} = \text{Zeit (in h)} \cdot \text{Geschwindigkeit (in km/h)}$ Beispiel: 30 min = 0,5 h bei normalem Spazierschritt. $\text{Gelaufene Strecke (in km)} = 0,5 \text{ h} \cdot 3,5 \text{ km/h}$ $= 1,75 \text{ km} = 1\,750 \text{ m}$
Strecke in Meter durch Schrittlänge in Meter teilen ergibt die etwaige Anzahl an Schritten	$\text{Anzahl der Schritte} = \frac{\text{gelaufene Strecke (in m)}}{\text{Schrittlänge (in m)}}$ Beispiel: gelaufene Strecke (1 750 m) bei einer Schrittlänge von 0,8 m $\text{Anzahl der Schritte} = 1\,750 \text{ m} / 0,8 \text{ m} = 2187,5$ also rund 2188 Schritte

2. Trage deine Schritte jeden Abend in die für deine Klasse vorgesehene online-Googetabelle ein. Den Link erhältst du bis Montag von deinem Sportlehrer/ deine Sportlehrerin.

3. Die Schritte werden klassenintern gesammelt. Jeden Morgen könnt ihr den aktuellen Zwischenstand auf der RHS-Homepage unter „workout of the week“ einsehen.

Am Ende der Woche küren wir die Gewinner des Schul- und Klassenstufenrankings.

Bei Fragen könnt ihr euch jederzeit per Mail an Franziska.hartkopf@rudolf-hildebrand-schule.de melden.

Wie immer funktioniert die Challenge nur, wenn alle Beteiligten fair und ehrlich miteinander agieren. Sollten wir bei einzelnen Schüler*innen oder Klassen den Verdacht des Betrügens vermuten, behalten wir uns vor, die komplette Klasse von der Challenge auszuschließen.

Also: Schuhe an und los geht's!

Eure SportlehrerInnen