

Dein Name:

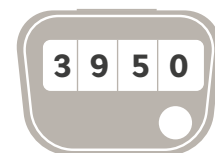
Deine Klasse:

A2: Überblick

In der Tabelle kannst du sehen, wie man verschiedene Bewegungs- und Sportarten in Schritte umwandelt. Zum Beispiel: 10 Minuten Skateboard fahren entspricht 1.500 Schritten. Wenn du eine Sportart nicht findest, dann wähle eine ähnliche aus der Tabelle.

Aktivitäten-Schritte-Übersicht

		Gehen	10 min. ≈ 1.000 Schritte
		Aktivitäten wie z. B.	10 min. ≈ 1.500 Schritte
		• Radfahren • Abfahrtsski • Skateboarden • Crosstraining	
		Freizeit wie z. B.	10 min. ≈ 2.000 Schritte
		• Joggen • Schwimmen • Rollschuhfahren	
		Sport wie z. B.	10 min. ≈ 2.000 Schritte
		• Reiten • Eishockey • Fußball • Kampfsport	



Vormittags

15 Minuten mit dem Fahrrad zur Schule = 2.250 Schritte

2.250



1 Minute Sprintlauf im Sportunterricht = 200 Schritte

200



5 Minuten Tanzübungen in der Pause = 1.500 Schritte

1.500

