

Dein Name:

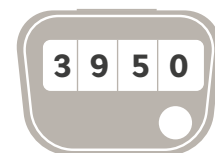
Deine Klasse:

## 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. ≈<br>1.000 Schritte |
|  |  | Aktivitäten wie z. B.   | 10 min. ≈<br>1.500 Schritte |
|   |   | • Radfahren<br>• Abfahrtsski<br>• Skateboarden<br>• Crosstraining |                             |
|  |  | Freizeit wie z. B.  | 10 min. ≈<br>2.000 Schritte |
|   |   | • Joggen<br>• Schwimmen<br>• Rollschuhfahren                      |                             |
|  |  | Sport wie z. B.   | 10 min. ≈<br>2.000 Schritte |
|   |   | • Reiten<br>• Eishockey<br>• Fußball<br>• 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

