

## Schritte-Challenge

---

Die Schritte-Challenge animiert Kinder und Jugendliche auf spielerische Weise zu mehr Bewegung im Alltag. Das Ziel besteht darin, innerhalb des Durchführungszeitraums möglichst viele Schritte zu leisten und somit die Alltagsbewegung zu steigern.

Die Schritte-Challenge kann mit geringen Aufwand vorbereitet und durchgeführt werden:

### Wer soll gegeneinander antreten? Teilnehmende festlegen

Das Teilnehmendenfeld können ihr ganz individuell an Eure Einrichtungen gemeinsam mit den teilnehmenden Kindern/Jugendlichen bestimmen :

- Mädchen gegen Jungen?
- Kinder gegen Jugendliche?
- Kinder/Jugendliche gegen Betreuer?
- ...

Überlegen Euch, wie die Kinder/Jugendlichen zu einer Teilnahme am besten motivieren werden könnten.

Die Teilnehmendenzahl wird lediglich von den vorhandenen Schrittzählern eingeschränkt. Falls diese nicht ausreichen, kann die Schritte-Challenge auch beliebig oft hintereinander durchgeführt werden. Die Siegerehrung erfolgt, wenn alle Teilnehmenden die Schritte-Challenge absolviert haben.

## Wann soll die Aktion stattfinden?

### Zeitraum festlegen

Alle Kinder, die Lust auf Entspannung haben, (Leistungs-)Druck spüren, schlecht zur Ruhe kommen, unkonzentriert sind, nicht gut schlafen können...

Die Zahl der Teilnehmenden sollte auf maximal 12 Kinder begrenzt werden, damit alle zur Ruhe kommen können und Ihr auch auf einzelne Fragen und Wünsche eingehen könnt. Vorerfahrungen der Teilnehmenden sind nicht notwendig.

## Wann sollte die Aktion stattfinden?

Die Schritte-Challenge kann grundsätzlich jederzeit durchgeführt werden. Ein besonderer Anlass (z.B. Schulanfang, Ferien, Frühjahrsbeginn, Aktionswoche/-monat) kann vielleicht die Motivation der Kinder/Jugendlichen steigern.

Die Dauer der Schritte-Challenge, d.h. über wie viele Tage die Teilnehmenden ihre Schritte zählen, können ihr flexibel und am besten partizipativ mit den Teilnehmenden festlegen. Welches Team schafft die meisten Schritte an einem Tag, einer Woche, in einem Monat? In der Hinsicht sind keine Grenzen gesetzt.

Ihr solltet Euch die Fragen stellen, wie lange die Motivation der Kinder/Jugendlichen Ihrer Einrichtung realistisch anhält. Lieber beim ersten Mal die Dauer kürzer gestalten, um die Kinder/Jugendlichen für einen erneuten Durchgang einige Wochen bzw. Monate später anspornen zu können.

## Wie sollen die Schritte aufgezeichnet werden?

### Dokumentation der Leistungen festlegen

Dieser Aspekt ist u.a. abhängig von Euren Schrittzähler. Wenn sich der Schrittzähler z.B. wie viele einfache Modelle um Mitternacht automatisch auf null setzt, müssen die geleisteten Schritte täglich manuell aufgezeichnet werden. Hier kann ein Schritte-Protokoll hilfreich sein. Falls dies zum Einsatz kommt, sollten zudem die Regeln zur Protokollierung festgelegt werden (z.B. wer übernimmt das Auslesen des Schrittzählers und zu welchem Zeitpunkt).

Zur Steigerung der Motivation können die täglich geleisteten Schritte auch auf einer Ergebnistafel festgehalten werden. So sieht jedes Team, was die anderen bisher geleistet haben. Vielleicht springen dadurch am Ende noch ein paar Schritte mehr raus!?

Das geht natürlich auch digital – sei über „Beweisfotos“ mit dem Smartphone oder Mitteilung der täglichen Schritte in einer Chatgruppe?

## Wer hat Lust? Wettbewerb ankündigen

Nachdem die Rahmenbedingungen feststehen, gilt es nun Teilnehmende für die Schritte-Challenge zu gewinnen. Auch hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, z.B.

- Direkte Ansprache durch die Mitarbeitenden
- Plakate
- Ankündigung im Wochen/-Monatsprogramm der Einrichtung (wenn vorhanden)
- Ankündigung über Social-Media-Kanäle der Einrichtung (wenn vorhanden)
- ...

## Auf die Plätze, fertig, los! Schritte-Challenge durchführen

Der Starttag ist (fast) da. Jetzt sind es nur noch ein paar wenige Schritte bis zum Startschuss:

- Schrittzähler auf null setzen und eventuell noch vorhandene Daten löschen (optional)
- Mit den Teilnehmenden die Regeln der Schritte-Challenge gemeinsam und partizipativ abstimmen und die Handhabung der Schrittzähler erklären
- Protokollbögen austeilen oder Ergebnistafel aufhängen (optional)
- Schrittzähler austeilen

Nach Ablauf der Wettbewerbszeit nur die Schrittzähler wieder einsammeln und die insgesamt gelaufenen Schritte der Teilnehmenden (Teams) erfassen.

## And the winner is ... Siegerehrung vornehmen

Um die erbrachten Leistungen gebührend zu würdigen kann das Siegerteam im Rahmen einer Siegerehrung bekannt gegeben werden. Hierfür könnt ihr vorab vielleicht auch (mit den Kindern/Jugendlichen) Urkunden gestalten und/oder das Siegerteam erhält einen Sachpreis.

Lasst Eurer Kreativität freien Lauf und passt die Schritte-Challenge an die individuellen Rahmenbedingungen Eurer Einrichtung und den Wünschen der Kinder/Jugendlichen an!

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)