

Abstandsregeln The Daily Mile

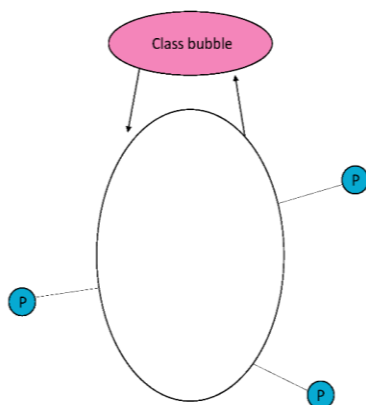


Zeit an der frischen Luft ist gut für Kinder - heute mehr denn je. The Daily Mile findet immer im Freien statt und kann den Schulen helfen, die Kinder aktiv zu halten und ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern, auch wenn Abstandsregeln gelten.

Mit diesen Einschränkungen haben wir The Daily Mile ein wenig angepasst, so dass die Kinder immer noch die gesundheitlichen Vorteile genießen können, die sich aus der täglichen körperlichen Betätigung an der frischen Luft ergeben. Wie üblich sollten die Kinder während der 15 Minuten dazu ermutigt werden, die meiste Zeit zu laufen oder zu joggen und das Gehen auf ein Minimum zu beschränken.

Ihre Gegebenheiten werden alle unterschiedlich sein, so dass auf den vier folgenden Diagrammen die "Klassenblase" einfach der Ort ist, an dem Sie beschlossen haben, dass die Kinder The Daily Mile beginnen und beenden. Sie können die Kinder in Abständen von etwa 5 Sekunden starten lassen.

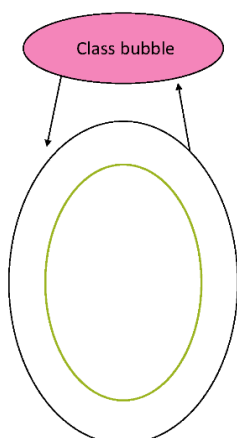
Wir hoffen, dass diese Ideen hilfreich sind, unabhängig davon, ob Sie The Daily Mile bereits durchführen oder sie zum ersten Mal starten. Alles, was wir für Schulen tun, ist kostenlos, vollkommen inklusiv und einfach umzusetzen.



Idee Nr. 1 – Boxenstopps

Während die Kinder wie gewohnt ihre Strecke laufen, können einige von ihnen von Zeit zu Zeit anhalten und Luft holen.

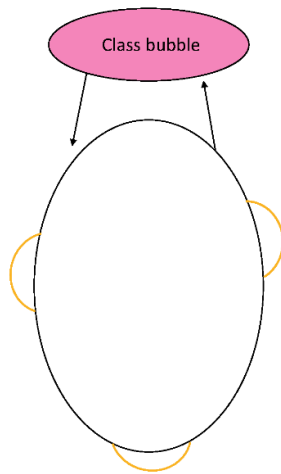
Mit einer beliebigen Markierung können Sie eine Reihe von "Boxenstopps" einrichten – zwei Meter neben der Strecke - wo ein Kind einige Sekunden lang stehen kann, bevor es wieder zu Atem kommt und sich wieder auf den Weg macht.



Idee Nr. 2 – Paarlauf

Diese Route besteht aus zwei getrennten, ungefähr parallelen Strecken, die zwei Meter voneinander entfernt und mit Markierungen versehen sind. Auf diese Weise können die Kinder paarweise mit etwa der gleichen Geschwindigkeit laufen. Das bedeutet, dass sie während des Laufens miteinander plaudern können.

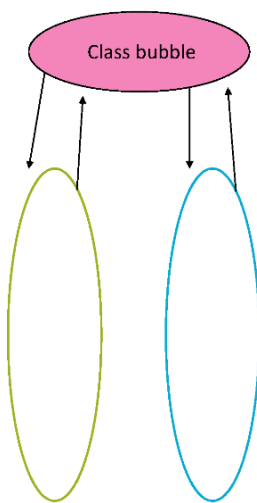
Während die Kinder die Strecke laufen, kann es von Zeit zu Zeit vorkommen, dass ein Paar anhalten und Luft holen muss. Sie können sich entweder zwei Meter von der Strecke entfernen und warten, bis das nächste Paar an ihnen vorbeikommt, oder Sie können ein paar Boxenstopps auf dem Weg festlegen, wo sie für ein paar Sekunden auseinander stehend, Luft holen und dann wieder starten können. Wenn sie mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten laufen, können sie sich natürlich auch trennen.



Idee Nr. 3 - Überholspur

Wenn ein Kind jemanden einholt und überholen möchte, muss es hinter ihm her joggen und warten, bis es zu einer ausgewiesenen Überholspur kommt, die es nutzen kann. Die Überholspur ist etwa zehn Meter lang und zwei Meter von dem Läufer entfernt, der überholt wird. Obwohl unser Diagramm nur drei Überholspuren zeigt, können Sie natürlich individuell entscheiden, wie viele Sie benötigen.

Alle Kinder, die einen Moment zum Verschnaufen brauchen, können eine Weile auf der Strecke gehen, während die anderen auf den Überholspuren vorbei laufen können.



Idee Nr. 4 - Zwei getrennte Strecken

Diese "Blase" hat zwei getrennte Wege, die in verschiedene Richtungen führen. Kinder, die einen Moment brauchen, um Luft zu holen, können entweder zwei Meter seitlich von der Route weggehen oder sie können in die "Klassenblasenzone" gehen und eine kurze Pause einlegen, bevor sie wieder aufbrechen. Sie können sich auch für die andere Route entscheiden, wenn Sie das für angemessen halten.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie diese beiden Strecken genutzt werden können. Sie können sie als "lange", "kurze", "schnelle", "langsame", "Laufen und Joggen", "Joggen und Laufen" oder "Joggen und Gehen" einrichten - oder sie einfach identisch gestalten. Sie entscheiden!