

# Kernprinzipien

Folgen Sie diesen „10 Schritten zum Erfolg“ um sicherzustellen, dass Ihr Kindergarten oder Ihre Schule The Daily Mile erfolgreich umsetzt.



## SCHNELL

Es dauert nur 15 Minuten, ohne Zeitverlust für Kleidungswechsel, Aufbau oder Aufräumen. Der Wechsel zwischen Klassenzimmer und Laufstrecke sollte fließend sein.



## SPASS

The Daily Mile ist eine physische Aktivität in einem sozialen Rahmen und soll den Kinder Spaß machen. Sie können mit anderen plaudern, während sie rennen, um das Erlebnis miteinander zu teilen.



## 100 PROZENT

Es ist immer voll inklusiv - für jedes Kind, jeden Tag. Die Kinder sollen alle gemeinsam draußen an der frischen Luft sein. Kinder mit Bewegungsschwierigkeiten werden unterstützt teilzunehmen.



## WETTER

Sehen Sie das Wetter als Vorteil, nicht als Hinderungsgrund. Kinder genießen es, draußen zu sein, egal bei welchem Wetter, und knüpfen so eine Verbindung zur Natur und zu den Jahreszeiten.



## ROUTE

Idealerweise soll Ihre The Daily Mile-Route einen festen, schlammfreien Untergrund haben - die meisten Schulen nutzen ihren Schulhof oder eine bereits bestehende Strecke. Das Einbauen von kinderfreundlichen Schleifen und Schnörkeln funktioniert gut.



## RISIKOBEWERTUNG

Bewerten Sie Ihre Route auf Risiken, um sicherzugehen, dass The Daily Mile eine sichere Aktivität ist.



## WANN LOSLAUFEN

The Daily Mile soll während der Unterrichtszeit an mindestens drei Tagen der Woche stattfinden. Idealerweise sollen die Lehrkörper entscheiden, wann rausgegangen wird - sie kennen ihre Klasse und können flexibel auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen.



## KLEIDUNG

Die Kinder rennen in ihrer Alltagskleidung, ohne den Wechsel in Sportbekleidung. Nur Jacken werden angezogen, wenn es kalt oder feucht ist - Pullis werden ausgezogen, wenn es warm ist.



## EIGENES TEMPO

Die Kinder bewegen sich in ihrem eigenen Tempo. Für die richtige Umsetzung sollen nicht-beeinträchtigte Kinder versuchen, die vollen 15 Minuten zu laufen oder zu joggen und nur gelegentlich eine kleine Gehpause zum Luftholen einlegen, falls notwendig.



## EINFACH

Halten Sie es einfach. Widerstehen Sie der Versuchung, es zu verkomplizieren. Es soll immer sozial und voller Freude sein. Gelegentlich können Sie es aber auch mit dem Lehrplan oder besonderen Aktionen verbinden, zum Beispiel Runden laufen für einen guten Zweck.

