

## Einführung „The Daily Mile in deiner Schule“

### 1. Bevor man startet

Es sollte sichergestellt werden, dass das pädagogische Personal, die Kinder und die Eltern genau wissen, was „The Daily Mile“ ist, welchen Nutzen die ‚täglichen Meile‘ hat und dass es sich nicht um einen Wettkampf handelt. Die Kinder laufen immer in ihrer eigenen Geschwindigkeit und gehen freundlich miteinander um, um sich zu unterstützen und gemeinsam zu laufen.

### 2. Plane deine Route

Die Schulen nutzen normalerweise ihren Schulhof. Ideal sind Schulhöfe, die bei jedem Wetter zur Verfügung stehen (z. B. Asphaltbelag). Schulhöfe sind als wenig riskant einzuschätzen. Gut lassen sich auch kurvenreiche Wege nutzen. Sie sind bei Kindern beliebt. Wenn möglich, sollte die Route fünf bis zehn Runden umfassen. Dies erlaubt den Kindern, mit Freude so viele Runden zu laufen, wie sie in 15 Minuten schaffen, ohne dass zu erkennen ist, wer in Führung liegt.

### 3. Wie man beginnt

Man kann sich dafür entscheiden, mit einer Klasse oder einem Jahrgang zu starten und dies dann auf die gesamte Schule und den Hort auszuweiten. Jede Klasse könnte auch am selben Tag beginnen.

Viele Schulen und Horte organisierten eine erfolgreiche Auftaktveranstaltung, die den Bekanntheitsgrad von „The Daily Mile“ im Umfeld schnell erhöhte. Einige Schulen führten eine Umfrage zu Beginn und nach ein paar Wochen durch.

### 4. Wie sich die Fitness der Kinder verbessern lässt

Es ist wichtig, dass man die ‚tägliche Meile‘ nicht als Spaziergang einführt. Die Schülerinnen und Schüler sollten durch ihre Lehrkräfte angeregt werden, für 15 Minuten in ihrem eigenen Tempo zu joggen oder zu laufen. Nach ungefähr vier Wochen sollten alle normal entwickelten Kinder den größten Teil der Strecke joggen oder laufen.

### 5. Wann die ‚tägliche Meile‘ durchzuführen ist.

Ein fester Zeitplan ist zu vermeiden. Am besten ist es, wenn der Zeitplan der ‚täglichen Meile‘ so flexibel wie möglich gehalten wird und die Klassenleitung entscheidet, wann man hinausgeht. Um sicherzustellen, dass alle den vollen Nutzen erfahren, ist eine tägliche Durchführung bei nahezu jedem Wetter anzustreben.

#### 6. Wer nimmt an der ‚täglichen Meile‘ teil?

Jedes Kind! Die ‚tägliche Meile‘ ist immer voll inklusiv. So ist dafür zu sorgen, dass alle Kinder jeden Tag draußen an der frischen Luft sind. Das pädagogische Personal sollte die Kinder unterstützen; es kann mit ihnen rennen oder von der Seite aus ermuntern. Kinder mit Beeinträchtigungen sollten in angemessener Weise unterstützt werden, damit sie teilnehmen können.

#### 7. Den Wechsel reibungslos gestalten

Das pädagogische Personal sollte den Phasenwechsel sehr reibungslos gestalten — von der Klasse nach draußen und wieder zurück, so dass „The Daily Mile“ nicht mehr als 15 Minuten insgesamt dauert.

#### 8. Und schließlich, halte es einfach

Die ‚tägliche Meile‘ sollte immer locker und freudvoll sein. Die Hauptsache ist, dass die Kinder für 15 Minuten pro Tag nach draußen zum Rennen gehen, um an der frischen Luft mit ihren Freundinnen und Freunden fit zu werden.