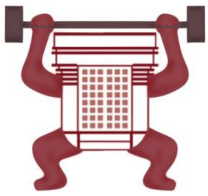
DAS MWG HÄLT SICH FIT
MWG-CHALLENGE – **DIE ZWEITE** ROSA



Liebe Schülerinnen und Schüler an der ROSA,

mit Begeisterung haben wir eure zahlreichen Aktivitäten verfolgt und in der Endphase der ersten Challenge bei knappen Entscheidungen mitgefiebert. Nach der ersten Challenge starten wir eine zweite Runde mit angepassten Regeln und Hinweisen!

Wann und wie läuft die zweite Challenge ab?
Vom 08. März bis zum Ende der Osterferien am 11. April dürft ihr wieder maximal viele Punkte durch Laufen, Fahrradfahren, Spazieren, Skaten, Reiten, Roller fahren oder festgelegte Workouts sammeln und euch mit den anderen Klassen / Kursen messen. Wer am 11.04.2021 um 20:00 Uhr durchschnittlich pro Schüler*in der Klasse / Kurs die meisten Punkte gesammelt hat, gewinnt die Challenge und somit einen Preis für jede Schüler*in der Klasse / Kurs.

Wer tritt gegeneinander an?
Die „Rosa-Schüler*innen" (Jahrgänge 8 bis 12) treten in Ausdauersportarten und festgelegten Workouts gegeneinander an.

Wie können wir Punkte sammeln?

Die Punkte werden wieder über die App „Teamfit" erhoben. Die bestehenden Teams bleiben erhalten. Falls ihr euch noch nicht registriert habt, tretet einfach dem Team eurer Klasse / eures Kurses bei. Wir starten wieder von Neuem. Bestehende Punkte werden also in der zweiten Challenge nicht miteingerechnet!

Achtung: Nicht alle Workouts in der App dürfen für die Challenge durchgeführt werden! Welche Workouts gewertet werden, seht ihr unten in der Tabelle.
Eigens erstellte Workouts werden nicht gewertet.

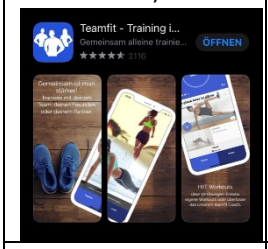
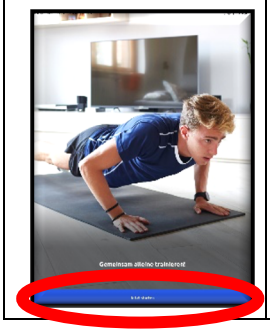
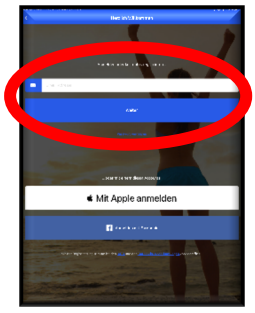
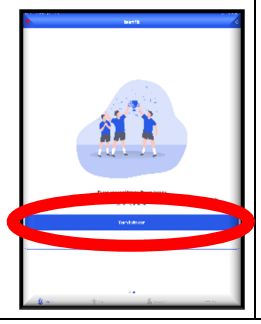
Welchen Preis erhält die Siegerklasse?
Zunächst einmal Ruhm und Ehre: Die Siegerklasse wird mit einer Urkunde geehrt, welche in der Rosa ausgehängt wird, und die Sportfachschaft wird euch eine Siegerehrung widmen – digital und wenn möglich sogar in Präsenz! Zudem erhält die Siegerklasse pro Schüler*in einen Turnbeutel aus der Schulkollektion.

Welche Workouts / Challenges sind zugelassen?
Schaut euch die Workouts vorab an und entscheidet, ob ihr alle Übungen durchführen könnt. Dann macht euch bitte warm, bevor ihr startet! Eine kurze Ausdauersession oder Yoga zur Mobilisation sind empfehlenswert.
Die zugelassenen Workouts sind euch zu einfach? Hängt mehrere aneinander oder führt sie mehrfach hintereinander aus! Workouts oder Challenges, die nicht zugelassen sind, werden gelöscht, genauso wie unrealistisch schnell ausgeführte Übungen! Die Sportfachschaft hat alle Workouts für euch getestet und einen Zeitkorridor erstellt.

Workouts						Yoga	
☆☆		☆☆☆		☆☆☆☆			
Atlanta	1530	Amsterdam	280	Casablanca	640	Anfänger	300 - 400
Bilbao	480	Bergen	465			Fortgeschritten	
Mainz	840	Bern	520			Kräftigung	
Stockholm	900	Budapest	650				
		Chicago	920				
		Kopenhagen	710				
		San Francisco	1059				
Challenges							
Full Body #1	267	Burpee #1	144				
Planking #1	150						
Push-Up #1	132						

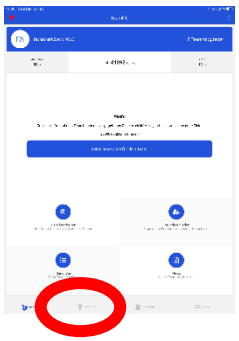
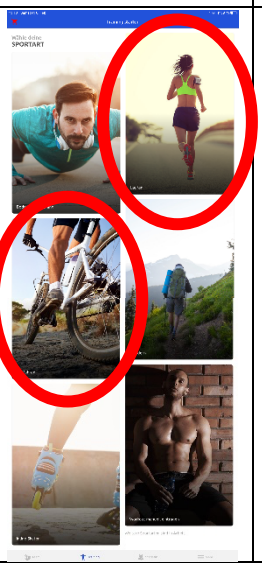
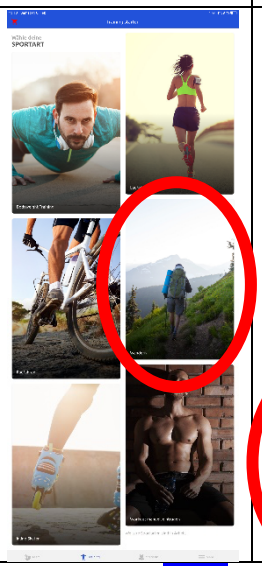
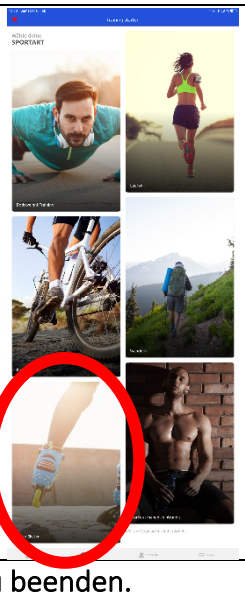
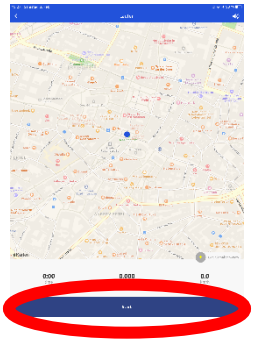
Wie komme ich an die App und wie bediene ich die App?
Die zwei folgenden Seiten beantworten dir alle Fragen dazu.

1. Wie lade ich die App „Teamfit“ herunter und wie erstelle ich einen Account?

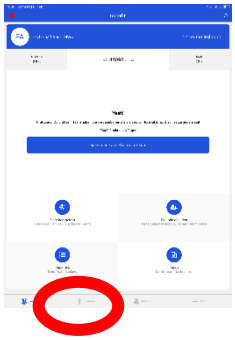
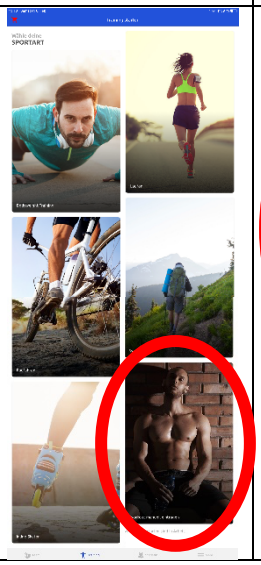
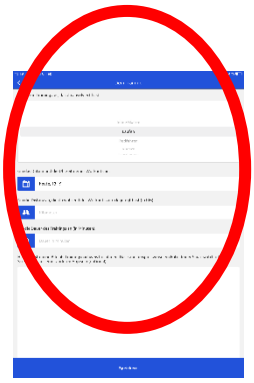
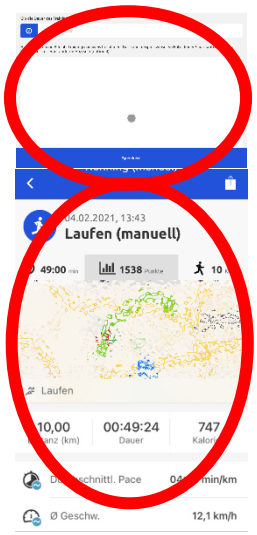
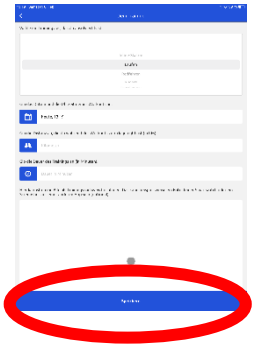
1	2	3	4	5
Lade dir die „Teamfit“ App auf dein Handy 	Erstelle einen Kostenlosen Account, indem du deine E-Mail-Adresse und deinen richtigen Namen angibst.	Öffne die App und klicke auf Team beitreten.	Gib den 6-stelligen Team-Code ein, den du am 15.02. von deiner / deinem Sportlehrer*in über die Schul-Cloud bekommen hast.	Willkommen im Team! Es kann los gehen…
				

2. Wie lade ich meine Aktivitäten hoch, um Punkte für meine Klasse zu sammeln?

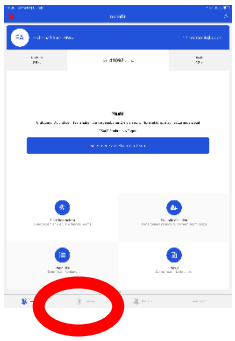
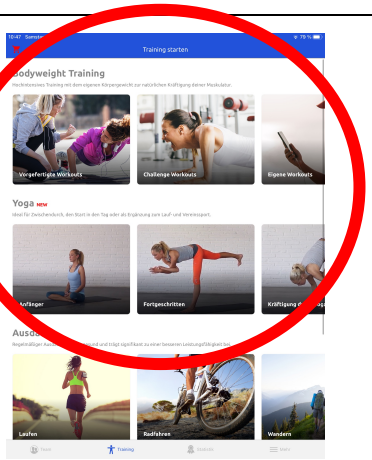
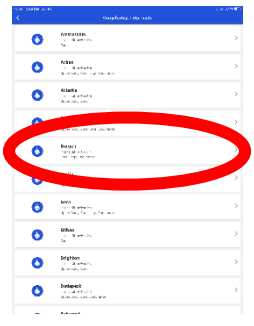
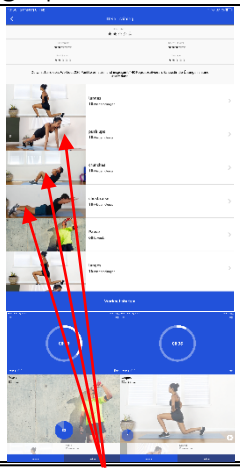
I. Aktivitäten direkt mit den GPS-Daten des Handys von der App tracken lassen

1	2			3
Um ein Training tracken zu lassen, wähle „Training“.	Wähle deine Fortbewegungsart.			Drücke auf „Start“ und deine Aktivität wird aufgezeichnet.
	Gehst du Joggen (Laufen), oder Fahrradfahren (bzw. Reiten), wähle eines der beiden aus.	Gehst du spazieren oder mit deinem Hund „Gassi“, wähle „Wandern“.	Möchtest du Roller / Skateboard oder Ähnliches fahren, wähle „Inline-Skaten“.	
				
4	Vergiss nicht, dein Training über Ende zu beenden. Gehe unten im Bild auf Statistik, auf Ende und schließlich auf Fertig, um dein Ergebnis für die Klasse werten zu lassen.			

II. Du nutzt eine andere Trainings-App oder ein Fitnessarmband?
Aktivitäten manuell eintragen (Diese Funktion darf nur für Ausdauersportarten gewählt werden!)

1	2	3	4	5
Um ein Training manuell einzutragen, wähle „Training“.	Wähle „Workout manuell eintragen“.	Gib deine Sportart, die zurückgelegten Kilometer und die Zeit an.	Wichtig! Wir brauchen ein **Beweisfoto** (Screenshot oder Foto aus der anderen App) mit dem Datum, deiner zurückgelegten Strecke und Zeit.	Speichern nicht vergessen.
				

III. „Bodyweight Training“ oder „Yoga“

1	2	3	4
Um ein Bodyweight-Training oder Yoga zu absolvieren, wähle „Training“.	Wähle bei „Bodyweight Training“ „Vorgefertigte Workouts“ oder „Challenge Workouts“ bzw. bei „Yoga“ eine der drei möglichen Kategorien.	Wichtig! Es werden nur die in der Ausschreibung festgelegten Workouts zugelassen!	Nun wirst du durch das Workout geleitet, am Ende wird dein Ergebnis gespeichert.
			

Bei den vorgefertigten Workouts werden alle Übungen per Video erklärt. Schau dir erst alle **Videos** an und mache dich mit den Übungen vertraut, bevor du dich für dein Workout entscheidest.