

Trimmspirale

Die Idee der „Trimmspirale“ stammt aus den 70er Jahren.

Ich habe die Idee hier erweitert.

Bei der Trimmspirale bedient man sich einer aufgezeichneten Spirale mit 50 Feldern.

Aufgabe ist es von jedem SchülerIn, die Felder nach einem sportlichen Einsatz abzukreuzen. Somit hängt die Trimmspirale bei jedem SchülerIn im Zimmer an der Pinnwand oder ist von ihm/ihr anders zugänglich.

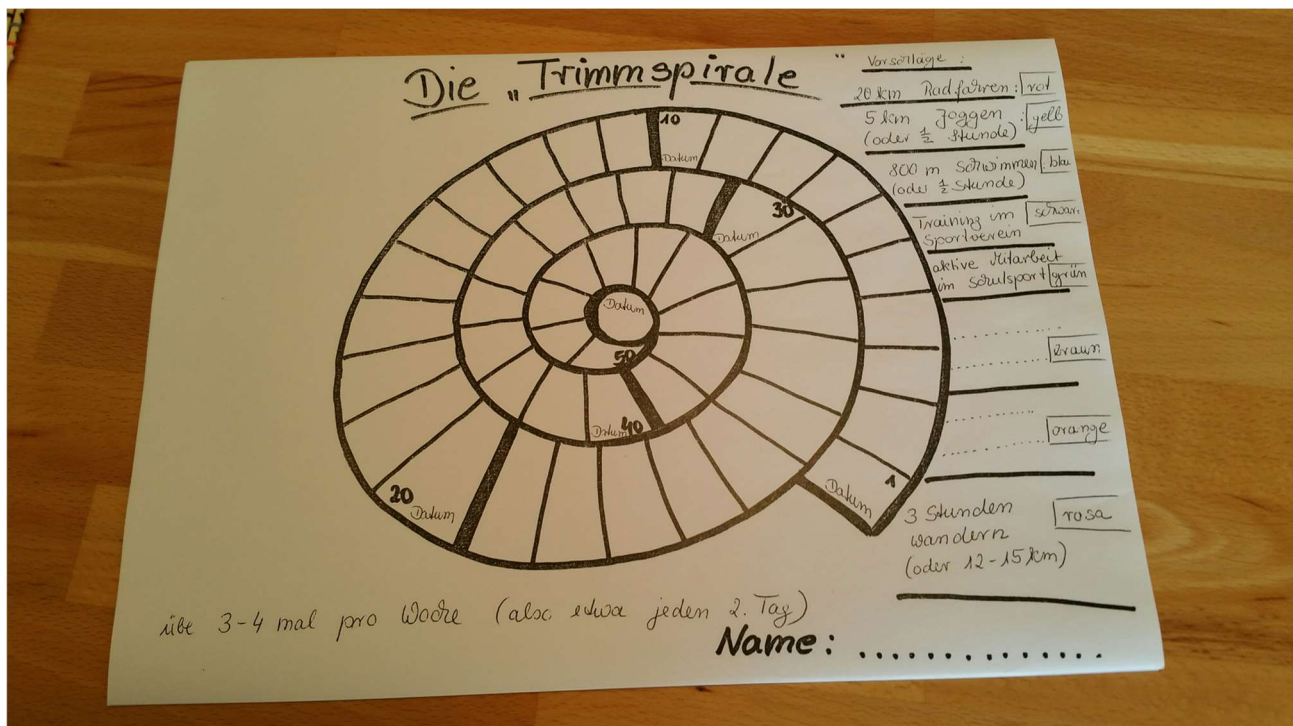
Das Ziel sollte sein, wöchentlich 3 – 4 mal ein Feld zu füllen.

Dieses kann auch als Wettbewerb mit der Freundin oder dem Freund abgesprochen werden.

In meinem Beispiel (unten) habe ich mir Farben überlegt, mit denen man ein Kästchen füllen darf, wenn man den entsprechenden Einsatz (Vorschläge sind rechts daneben) geleistet hat.

Nach einem Quartal sollte die gesamte Trimmspirale ausgefüllt sein.

Bei den Leerzeilen (.....) können die SchülerInnen ihre noch eigenen Sportarten ergänzen und festlegen, wie viel Bewegung hier ein Feld wert ist.



Nach meinen Erfahrungen hat die Trimmspirale für einige SchülerInnen einen hohen Aufforderungscharakter und somit trägt diese Methode für die SchülerInnen dazu bei, dass sie auch zu Hause eigenständig und selbstverantwortlich mehr Sport treiben.