

Handlungsorientierte Lernarrangements (Spiele und Aktivitäten)**Teil 5****unter den Schwerpunkten:****„Mattenspiele“ in der Turnhalle: Vertrauen und Verantworten,****1. „Messerspiel“**

(Warming up)

Spielbeschreibung:

Es wird in zwei Teilgruppen aufgeteilt. Eine Gruppe liegt mit dem Bauch auf dem Boden, streckt Arme und Beine von sich und schließt die Augen. Die anderen Gruppenteilnehmer gehen und laufen über die auf dem Boden Liegenden, ohne sie dabei zu berühren. Zunächst ist das Gehtempo langsam, dann schneller, bis schließlich in das Laufen übergegangen wird mit allmählich steigender Geschwindigkeit, zum Ende hin wieder langsamer werdend. Danach Gruppenwechsel.

**Variationen:**

- Die Teilnehmer liegen mit dem Rücken auf dem Boden (Augen offen oder geschlossen) und strecken Arme und Beine von sich.

Kommentar:

- Die auf dem Boden liegenden Teilnehmer werden darauf hingewiesen, dass sie sich mit Beginn des Spiels auf Kommando des Spielleiters nicht mehr bewegen dürfen.
- Schafft eine spannende Atmosphäre, da die auf dem Boden Liegende fürchten müssen, von den anderen Teilnehmern getroffen zu werden.
- Die Laufenden Teilnehmer müssen darauf achten, keinen auf dem Boden Liegenden zu treffen.

**2. Sandwichspiele mit Weichbodenmatten** (Schwerpunkt: Kooperieren, Vertrauen und Verantworten)**Spielbeschreibung:**

Die folgenden Übungen besitzen einen großen Erlebnisanreiz für Kinder und Jugendliche jeder Altersstufe. Als Vorbereitungsübung bietet es sich an, die Weichbodenmatte mit der Gruppe auf Hüfthöhe (später Schulterhöhe) zu nehmen und sie gleichzeitig fallen zu lassen.

1. Ein Teilnehmer (oder zwei) legt/legen sich auf die untere Matte; der Kopf ist zur Seite geneigt, die Knie zeigen nach außen. Die Matte wird zuerst hüfthoch genommen und dann fallen gelassen (Wichtig: Die Matte darf nicht zu schwer sein!)
Variation: ... die Matte wird auf Schulterhöhe fallen gelassen.
2. Ein Teilnehmer legt sich in Rückenlage auf die obere Matte und nimmt Körperspannung ein (d.h. Arme, Beine und Füße strecken, Bauchmuskulatur anspannen). Die Matte wird auf ein Zeichen des Leiters oder eines Teilnehmers fallen gelassen. (Hinweis: Der oben liegende Teilnehmer soll beim Fall ausatmen!)
3. Ein Teilnehmer legt sich auf die untere Matte. Ein weiterer Teilnehmer legt sich auf die obere Matte; diese wird dann gleichmäßig fallen gelassen. (Variation: Der obere Teilnehmer verbindet sich die Augen)



3. „Maikäferspiel“ mit Weichbodenmatten (Schwerpunkt: Kooperieren, Vertrauen und Verantworten)

Spielbeschreibung:

Sechs Teilnehmer legen sich, gleichmäßig verteilt, auf eine Weichbodenmatte. Die Füße werden nach oben gestreckt (wie ein Maikäfer, der auf dem Rücken liegt). Eine weitere Matte wird auf die Füße gelegt. Nach einer gewissen Übungsphase ist es möglich, dass sich ein anderer Teilnehmer auf die obere Matte legt (bzw. stellt). Gemeinsames koordiniertes Anwinkeln und Strecken der Beine führt dazu, dass der Teilnehmer auf der oberen Matte hoch hüpf (Sicherheitshinweis: Die anderen Gruppenteilnehmer sichern an der Seite ab).



Variationen:

- Die Matte kann auch gedreht werden.

4. „Mattenimbiss“ mit Weichbodenmatten (Schwerpunkt: Kooperieren, Vertrauen und Verantworten)

Spielbeschreibung:

Zwei Weichbodenmatten liegen übereinander (die glatten Seiten der Matten zeigen zueinander). Die Teilnehmer verteilen sich gleichmäßig um die Matten. Ein oder zwei Teilnehmer legen sich auf die untere Matte. Folgende Körperstellung wird eingenommen: Die Hände liegen neben dem Körper, der Kopf ist zur Seite geneigt, die Fußspitzen zeigen zur Seite. Die Hand schaut etwas aus der Matte hervor und ist offen. Ballt die betreffende Person sie zur Faust, signalisiert dies der Gruppe, dass die Matte hochgenommen werden muss. Dies muss mit der Gruppe vorher klar abgesprochen werden.

1. Matte ablegen, nur schlägt die Gruppe mit ihren Händen auf die Matte.
2. wie bei (1); jeweils ein Teilnehmer krabbelt bzw. geht über die Matte (Achtung: Nicht auf Kopfhöhe!)
3. wie bei (3) nur 2-4 Teilnehmer



Variationen:

- turnerische Fertigkeiten über die Matte zeigen (z.B. Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Flugrolle).



Weitere Möglichkeiten

Mattenwerfen

(Schwerpunkt: Kooperieren, Vertrauen und Verantworten)

Spielbeschreibung:

ca. 12 Teilnehmer stellen sich mit einem Fuß nach vorne gestellt, geradem Rücken und den Händen nach oben in Blockaufstellung auf (jeweils 3x4 in einer Reihe). Auf die hochgehaltenen Hände wird eine Weichbodenmatte gelegt – mit der glatten Seite nach unten. Etwa im Abstand von einem Meter positionieren sich, genau gegenüber, wiederum ca. 12 Teilnehmer (gleiche Ausgangshaltung/ohne Matte). Die Gruppe mit der Matte wirft die Matte zur anderen Gruppe (Tipp: hoch und weit).



Mattenrutschen

(Schwerpunkt: Kooperieren und Vertrauen)

Spielbeschreibung:

Jeweils 4 Personen versuchen laufen gemeinsam an und versuchen aus dem Anlauf auf eine Weichbodenmatte zu springen. Durch den Schwung des Anlaufs können alle zusammen auf der Matte entlang rutschen.

(Beachte: die Matte muss mit der glatten Auflage auf dem Boden liegen)



Die Spielbeschreibungen sind im Wesentlichen entnommen aus:

BIELIGK, M. (2005). Praktische Umsetzung von erlebnispädagogischen Maßnahmen in Schule und Verein. In Zeitschrift *Sportunterricht* 54, Heft 12, Beilage Lehrhilfen, S. 1-9.