



**Axel Fries**

Referent für Gerätturnen, Sportlehrer, Sportwissenschaftler



## SPIELE MIT WEICHBODENMATTEN

Weichbodenmatten haben als Spielgeräte einen hohen Aufforderungscharakter. Sie können zur Schulung von Kraft, Gleichgewicht, Mut, Teamfähigkeit und Steigerung des Selbstwertgefühls genutzt werden. Die hier gezeigten Ideen stammen größtenteils aus dem Bereich der Abenteuer- und Erlebnispädagogik.

Man unterscheidet drei Arten von Weichbodenmatten:

- Flächenelastische Weichbodenmatten sind von ihrer Beschaffenheit eher härte und festere Matten. Sie können gut verwendet werden, um sie quer oder senkrecht aufzustellen oder waagrecht zu transportieren. Sie werden besser für Landungen auf den Füßen benutzt, z. B. beim Sprung oder Abgängen von hohen Geräten.
- Punktlastische Weichbodenmatten sind eher weiche und biegsame Matten. Sie können oft nicht aufgestellt werden, weil sie in sich zusammensacken und nicht waagrecht getragen werden können. Ihr Einsatzbereich beschränkt sich mehr auf das Erlernen schwieriger Übungsteile im Leistungsbereich.
- Kombimatten können beides. Auf die eine Seite gedreht, können sie als punktlastische Matten verwendet werden, auf der anderen Seite befindet sich eine flächenelastische Oberfläche. Sie sind also besonders vielseitig einsetzbar.

In diesem Arbeitskreis werden einige Spiele vorgestellt, die alle anwesenden Kinder einbeziehen. Sie funktionieren im Allgemeinen nur, wenn alle Teilnehmenden richtig mitmachen und eine gewisse Disziplin einhalten.

### 1. SANDWICH

- a) Eine Weichbodenmatte liegt flach auf dem Boden, mindestens eine Person liegt auf der Matte, den Kopf und die Füße zur Seite gedreht, die Arme gestreckt neben dem Körper. Alle anderen Teilnehmenden verteilen sich um die liegende Weichbodenmatte und halten eine zweite Weichbodenmatte mit der glatten Seite nach unten zunächst auf

Brusthöhe über den Liegenden. Auf Kommando lassen alle Teilnehmenden die Matte gleichzeitig los, sodass sie waagrecht auf die Liegenden herabfällt.

**b)** Eine Variante ist das Stapeln mehrerer Weichbodenmatten auf der bereits herabgefallenen. Dabei muss allerdings die auf der Matte liegende Person ihre Hände über den Rand der Weichbodenmatte hinausstrecken, damit sie bei Bedarf durch Ballen der Fäuste signalisieren kann, dass sie sich unwohl fühlt und „befreit“ werden möchte.

**c)** Man kann als zusätzliche Übung auf die fallende Weichbodenmatte eine weitere Person legen, die dann ebenfalls hinunterfällt. Diese sollte ganz flach auf dem Rücken liegen und keinesfalls den Kopf anheben.

**2. Sprung aus den Wolken.** Eine Person steht auf einer Erhöhung (z. B. Gitterwand, hoher Kasten, Tribüne o. Ä.) und springt auf die von den anderen Teilnehmenden in Bauchhöhe gehaltene Weichbodenmatte. Die Landung kann im Stand, im Sitz oder in Rückenlage erfolgen. Achtung: Landung im Sitz ist nicht ganz ungefährlich! Zur Entschärfung kann eine zweite Weichbodenmatte auf den Boden gelegt werden.

**3. Schildkröte.** Die Schildkröte ist eine spielerische Form des Weichbodenmattentransports. Alle Teilnehmenden verteilen sich rund um die Weichbodenmatte, heben diese gleichzeitig an und setzen sie auf dem eigenen Kopf wieder ab. Nun wird die Weichbodenmatte von einem Punkt zum anderen transportiert.

**4. Fliegender Teppich.** Eine Variante der Schildkröte ist der Fliegende Teppich. Auf den getragenen Teppich kann sich eine Person legen, setzen oder stellen.

**5. Mattensurfen.** Zwei Teams haben jeweils eine Weichbodenmatte, die mit der glatten Seite nach unten auf dem Boden liegt. Jeweils zwei oder drei Kinder laufen, an den Händen gefasst, auf die Weichbodenmatte zu und werfen sich darauf, sodass die Weichbodenmatte über den Hallenboden rutscht. In dem Moment, in dem sich die Kinder auf die Weichbodenmatte fallen lassen, lassen sie sich los. Das Team hat gewonnen, das seine Weichbodenmatte zuerst über eine Markierung befördert hat.

**6. Die Rückenmassage.** Zwei bis vier Kinder liegen zwischen zwei aufeinanderliegenden Weichbodenmatten auf dem Bauch so, dass ihre Hände an der Seite hinausragen. Nun laufen die anderen Kinder aus der Gruppe mit kurzen, schnellen Schritten über die oben liegende Weichbodenmatte in der Höhe der Rücken bzw. Gesäße. Für die innen Liegenden ist das eine schöne Rückenmassage.

**7. Der/die Klügere gibt nach.** Eine Weichbodenmatte wird quer aufgestellt, einige Kinder lehnen sich mit dem Bauch dagegen und lassen sich dann mit der Weichbodenmatte zusammen fallen. Sie müssen sich dabei flach an die Matte schmiegen. Auch mit diesem Spiel kann man ein Wettrennen veranstalten: zwei Teams mit je einer Weichbodenmatte; jenes Team, das zuerst eine Markierung überquert, gewinnt.

**8. Das Maisfeld.** Zwei Weichbodenmatten werden quer aufgestellt und von den Teilnehmenden festgehalten, sodass sie nicht umfallen. Zwischen den beiden Matten ist eine zunächst etwas breitere Gasse. Nun läuft eine andere Person bzw. – je nach Anzahl der Teilnehmenden – mehrere Personen mit Anlauf durch die Gasse. Bei jedem Durchgang wird die Gasse etwas schmaler gemacht – hinten etwas schmaler als vorne. Mit zunehmender Durchgangszahl wird die Gasse immer schmaler, bis sich die Durchlaufenden irgendwann hinten durch die ganz schmale Gasse kämpfen müssen.

Die hier aufgezeigten Übungen sowie die methodisch-didaktische Vorgehensweise stammen aus unserer Erfahrung. Hier sind nach bestem Wissen und Gewissen Übungen und Aufgabenstellungen zusammengestellt, mit denen wir tagtäglich arbeiten. Wir weisen jedoch darauf hin, dass alle Lehrenden, Trainer:innen und Übungsleiter:innen in ihren Turn- und Sportstunden die alleinige Verantwortung haben und nach ihrem eigenen Können und ihrer eigenen Ausbildung entsprechend handeln müssen. Die Absicherung der Turngeräte sowie die Aufgabenstellungen müssen entsprechend dem Leistungsstand der Gruppe gewählt werden. Nicht immer bieten Matten auch wirklich Schutz vor allen Gefahren. Hier sollte sorgsam und umsichtig vorgegangen werden. Es dürfen nur solche Übungen von einer Gruppe verlangt werden, die selbst verantwortet werden können, dem eigenen Ausbildungsstand und der eigenen Erfahrung entsprechen und der Gruppe zugetraut werden können. Das Verhalten und der Leistungsstand der Gruppe sind hierfür wichtige Maßstäbe.

Aus den hier vorgestellten Ideen können keine haftungsrechtlichen Ansprüche bei Sportunfällen und Sportverletzungen, die leider vorkommen können, gegenüber den Autoren oder dem Verlag hergeleitet werden. Insbesondere sind auch die in den Länderhoheiten liegenden speziellen Bestimmungen für die Aufsicht von Lerngruppen im Sportunterricht zu beachten, ggf. sind für die Benutzung des Minitrampolins eine spezielle Lizenz oder vorgeschaltete Fortbildungsmaßnahmen erforderlich.

## Literaturhinweis

Fries, Axel & Schall, Ralf: Kinderturnen – Die Geräte lernen uns kennen  
erschienen im Buchverlag Axel Fries, 56244 Sessenhausen, Hauptstraße 74