

# Abenteuersport in der Sporthalle

## Spiele mit Weichbodenmatten (2. Folge)

### Vorbemerkungen / Ziele

Die zweite Folge dieser Reihe greift den Aspekt des Vertrauens und der Kooperation wieder auf und vertieft diesen bei einigen Spielformen. Die TN müssen sich verstärkt selbst einschätzen lernen und den TN und dem Übungsleiter wird ein verantwortungsbewußter Umgang mit Gefahren abverlangt. Dabei werden traditionelle Sportgeräte zweckentfremdet und dienen zum Sammeln neuer Bewegungserfahrungen. Hierbei sollte die Stunde kleinschrittig, nach den methodischen Grundsätzen vom Einfachen zum Schweren bzw. vom Bekannten zum Unbekannten aufgebaut werden. Der ÜL sollte ganz vehement auf Einhaltung der Sicherheitsvorgaben achten und sehr behutsam mit auftretenden Ängsten umgehen. Das Gebot der Freiwilligkeit der Teilnahme steht auch hier im Vordergrund. In diesem Zusammenhang sei noch einmal der Besuch entsprechender Aus- und Fortbildungslehrgänge dringend empfohlen.

**Zeit:** 90 Minuten

**Teilnehmer/innen (TN):**  
ca. 16 Mädchen und Jungen 14-18 Jahre

**Material/Geräte:**  
2 Weichbodenmatten (Wbm),  
Musik

**Ort:**  
Sporthalle

Erlebnis,  
Abenteuer,  
Körper-  
erfahrung  
Abenteuer- und  
Erlebnissport

6/00

### Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

#### Einstimmung/Aufwärmen

- Begrüßung, Vorstellung des Themas
- Sitzkreis
- Laufen nach Musik: durch die Halle; um die Weichbodenmatten (Wbm); über die Wbm; Längsrollen über die Wbm
- Matten liegen in einer Hallenhälfte, freies Bewegen durch die Halle
- Bei Musikstopp zu 8 TN an einer Wbm zusammenfinden: Matte anheben (über Kopf); Matte auf andere Hallenseite tragen; Matte auf andere Hallenseite schieben.
- ÜL sagt, welche Aufgabe beim nächsten Musikstopp zu lösen ist.
- Je 8 TN an einer Wbm: Auf Zeichen des ÜL heben die einen 8 TN ihre Wbm an den kurzen Seiten über Kopf und die anderen 8 TN ihre Wbm an den Längsseiten in Hüfthöhe. Letztere versuchen nun mit ihrer Wbm unter der anderen Wbm durchzulaufen (anschl. Wechsel):

#### Schwerpunkt

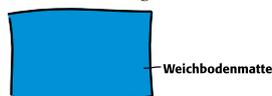
##### Spiele mit Weichbodenmatten

- **Mattenkippen:** Die TN heben die Matte an der breiten Seite an, und lassen sie nach der anderen Seite umkippen.
- 8 TN je Wbm, Aufbau wie am Anfang des Aufwärmens, Bewegen in Längsrichtung durch die Halle

### Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis
- Interesse wecken, motivieren

- Allgemeine Erwärmung, Gewöhnung ans Gerät

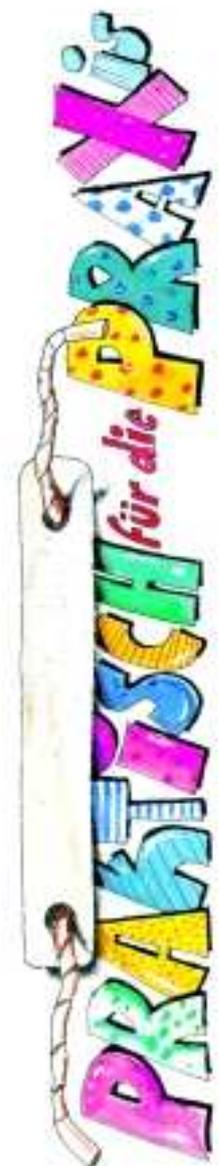


Weichbodenmatte

- Allgemeine Erwärmung, Kooperation
- Allgemeine Erwärmung, Kooperation, Gerätehandling

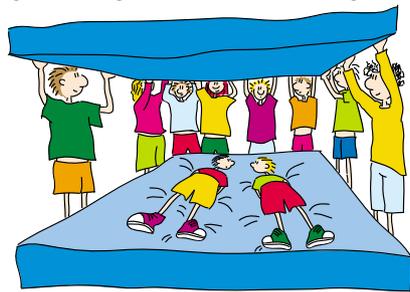
- Kooperation der Gruppe an der jeweiligen Matte.

- Nicht auf die fallende Matte werfen. Sicherheitsabstände der Matten zueinander und zu den Wänden beachten.



**Stundenverlauf/ Inhalte**

- **Wagenrad:** Wbm wird wie ein Rad über die Kante zur anderen Seite bewegt.
- Wie vorher
- **Mattenrutschen:** Zu zweit auf die Wbm springen, die nun mit der glatten Seite nach unten liegt. Durch gleichzeitiges Springen bewegt sich die Matte vorwärts.
- Aufbau wie vorher, die 8 TN laufen in Zweiergruppen: erst anlaufen, wenn die zuvor gesprungenen TN zur Seite weggegangen sind.
- **Mattenfall I:** Alle TN stehen um beide aufeinander liegenden Matten herum. Ein TN legt sich auf der oberen Matte auf den Rücken. Die anderen TN heben nun die obere Matte bis auf Kopfhöhe (evtl. später höher) an und lassen TN und Matte gleichzeitig auf die untere Matte fallen.
- Die zwei Weichböden liegen mit den glatten Seiten nach innen aufeinander. Alle TN verteilen sich darum.
- **Mattenfall II:** Die obere Matte wird bis auf Kopfhöhe angehoben (evtl. später höher), ein TN legt sich dann auf die untere Matte auf den Rücken. Nun wird die obere Matte gleichzeitig auf die untere fallen gelassen.



- **Geburtskanal:** Alle TN stehen um die aufeinander liegenden Wbm herum. Ein TN kriecht zwischen die Wbm und versucht sich in Längsrichtung zur anderen Seite durchzuarbeiten. Die anderen TN achten darauf, daß sich die obere Wbm nicht verschiebt und heben sie ggf. etwas an.

**Schwerpunktabschluss**

- **Chinesische Mauer**  
Die TN arbeiten als Gruppe zusammen. Ziel ist es, dass jeder TN der möchte, die quer hochgestellte Weichbodenmatte überwindet. Die anderen TN können jeweils vor der Wbm oder hinter ihr mithelfen. Wichtig ist, dass die Wbm immer von mindestens zwei Personen an den Seiten gehalten wird, damit sie nicht kippt !!!
- Eine Wbm als Sicherung hinter der quer hochgestellten Wbm; Sicherheitsabstände zu den Wänden einhalten.
- **Ausklang**  
Entspannungsgeschichte: Thema der Geschichte sollte abenteuerlichen Charakter haben und die Matten z.B. als Flöße etc. mit einbinden ( z.B. „Floßfahrt“ aus: Müller, Else: „Du spürst unter deinen Füßen das Gras“)
- TN liegen entspannt auf den Matten, ÜL liest Geschichte, ruhige leise Hintergrundmusik

**Absichten/ Gedanken**

- Kooperation und Mitarbeit aller TN wichtig.
- Langsames Rollen, um ein seitliches Umfallen zu vermeiden.
- Abstimmung der zwei Springer wichtig. Schnellere TN müssen Rücksicht nehmen.
- Wichtig: Landung auf der Matte in der Bankstellung auf Knien und Unterarmen !! Landungen im Sitz und in der Bauchlage belasten die Wirbelsäule zu sehr. Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen ist von Vorteil.
- Selbsteinschätzung, Überwindung von Ängsten, Vertrauen zur Gruppe und zum ÜL
- Zunächst nicht so hoch anheben. Kommando für gleichzeitiges Loslassen wichtig. TN auf Matte muss den Kopf liegen lassen!
- Selbsteinschätzung, Überwindung von Ängsten, Vertrauen zur Gruppe und zum ÜL
- Brillen vorher abnehmen. TN auf der unteren Matte dreht den Kopf und die Füße zur Seite. Die Beine sind gestreckt, die Arme liegen neben dem Körper (Kommando geben).
- Selbsteinschätzung, Überwindung von Ängsten, Vertrauen zur Gruppe
- Nicht auf die obere Matte drücken!!
- Kooperation aller ist erforderlich, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen.
- Hechtsprünge/Saltos von oben herab sind nicht erlaubt. Hilfe soll angenommen werden. Gruppe muss sich über die Reihenfolge klar werden. Wer drüber ist, darf nur noch die Matte halten, bzw. von der anderen Seite helfen.
- Wie in der 1. Folge sollte nach jeder Phase des Schwerpunkts ein Gespräch über die Erfahrungen, Ängste, Schwierigkeiten und Lösungsmöglichkeiten erfolgen.
- Ruhiger Stundenausklang, Spannungsabbau

**Autor:**  
**Klaus Kruska**

**Literatur:** Sportjugend NRW: Praxismappe Abenteuer/Erlebnis, Duisburg 1999 (3. Auflage); Müller, Else: Du spürst unter deinen Füßen das Gras, Frankfurt a. M. 1992