

MATTENZAUBER

Ein fantasievolles, intensives Bewegungsangebot

Zeit: 1,5 Std.

Geräte: viele kleine Turnmatten (wenn möglich, eine pro Teilnehmer/in) und zwei Weichböden

Aufbau: alle Geräte gleichmäßig im Raum verteilen

Ziel: Erarbeitung und Durchführung von interessanten, mattenspezifischen Spielformen (Einstimmen, Belasten, Kooperieren, Erleben)

Stundenverlauf:

1. Alle um die Geräte herum:

Slalom um die Matten laufen/gehen und dabei jede Matte voll umrunden

- vorwärts, rückwärts und beides kombiniert
- schnell, langsam und beides kombiniert
- aufrecht, gebückt und beides kombiniert
- Fangspiel: um die Matten mit voller Umrundung laufen. Sich eine andere teilnehmende Person suchen, verfolgen und versuchen abzuschlagen. Die Teilnehmenden können mit einem Sprung über eine Matte die Verfolgung unterbrechen.
- gehen/langsam laufen um die Geräte und diese mit vorher angesagten Körperteilen berühren (Hand, Gesäß, Stirn, Nacken, Bauch, Rücken, Fuß).
- alle laufen um die Matten und sollen sich an die Dynamik im Raum anpassen, d. h. wenn jemand plötzlich schneller/langsamer als alle anderen läuft, soll die Gruppe ihr Tempo an den/die Ausreißende/n anpassen.
- jede Person soll einen variantenreichen Laufweg um die Matte für sich festlegen/gestalten und wiederholbar machen.
- diese kleine festgelegte Abfolge soll von einem/e Partner/in kopiert werden (Prinzip Schattenlaufen) Partnerwechsel nicht vergessen.

2. Alle auf den Geräten

Je zwei Personen besetzen eine Matte. Es folgen verschiedene Partneraufgaben zum Lockern und Dehnen (statisch).

3. Von Gerät zu Gerät

Alle Matten einschließlich Weichböden so eng zusammenrücken, daß die Zwischenräume durch Sprünge übersprungen werden können.

- Assoziation: Wasserinseln, Pyranhas – Inseln springen ohne jemanden zu gefährden. Niemand darf ins Wasser fallen.
- Alle kommen auf einer Insel zusammen. Es sollen alle Platz finden, niemand darf das Wasser berühren.
- Die Teilnehmenden wandern gemeinsam von Insel zu Insel. Wenn alle sich auf einer Insel befinden, sucht ein Teilnehmender eine neue Insel, die anderen folgen (mehrmals).
- Zwei kleine Inseln befinden sich an einer Hallenstirnseite (zwei liegende Mattenpaare, die übrigen Matten einschließlich Weichböden werden an die Seite geräumt). Es werden zwei Teams gebildet. Die Teams haben die Aufgabe, das gegenüberliegende Festland ohne Wasserberührung zu erreichen.

4. Alle bewegen die Geräte

Es liegen nur noch die Weichböden in der Halle. Die Gruppe verteilt sich gleichmäßig um diese.

- Die Teilnehmenden probieren verschiedene Formen des gemeinsamen Werfens und Fangens des Weichbodens aus. (Alle Teilnehmenden sollen gleichzeitig beteiligt sein.)
- Eine Person legt sich rücklings/vorlings auf den Weichboden und wird von der Gruppe vorsichtig (!) hochgeworfen und wieder aufgefangen (bei mindestens 10 Teilnehmenden pro Weichboden).
- Eine Person legt sich wie oben auf den Weichboden. Der Weichboden wird von der Gruppe horizontal hochgehalten und mit der Person dann fallengelassen (verschiedene Höhen).
- Die Gesamtgruppe wird erneut geteilt. Jede Gruppe hat einen Weichboden und soll folgende Aufgabe lösen: „Überlegt Euch zwei/drei verschiedene Formen des Mattentransportes von Hallenstirnseite zu Hallenstirnseite und probiert diese aus.“ (Einschränkung: die Teilnehmenden dürfen sich nur dann fortbewegen, wenn sie den Weichboden nicht berühren bzw. in der Hand haben.)
- Demonstration der gefundenen Transportformen.
- Zwei Transportformen sollen kombiniert werden.

Zum Abschluß der Einheit können alle Teilnehmenden das Mattenskaten und Mattenkreisen ausprobieren.

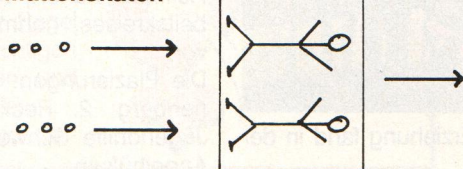
Mattenskaten:

Paarweise mit Anlauf auf die liegende Matte springen und diese so ins Rutschen bringen.

Mattenkreisen:

Paarweise aus entgegengesetzter Richtung auf die Matte springen und so die Matte in Rotation versetzen. Joachim Lehmann

Mattenskaten



Mattenkreisen

