

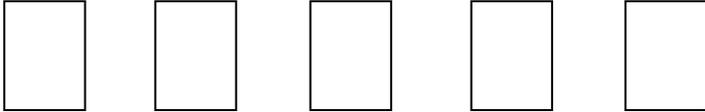
Kleiner Aufbau, große Wirkung

Referent: Andreas Herrmann

Eine Sammlung von Spielen ohne großen Aufbau für die Praxis in Schule und Verein für Teilnehmer im Grundschul- und Vorschulalter. Die Spiele haben den Anspruch eine hohe Bewegungsintensität für alle Teilnehmer zu bieten und stammen inhaltlich aus den Bereichen Koordinationsschulung, Ballschule und exekutive Fähigkeiten. Es kommt immer auch auf die Anleitung und Aufgabenstellung an und nicht nur auf die Menge der Materialien, um seine Trainingsziele zu erreichen.

Mattenbahn

4-5 Matten liegen im Abstand von ca. einer Matte in einer Reihe.



Die Matten werden überlaufen mit verschiedenen Aufgaben:

- A – 2 Schritte auf der Matte 2 Schritte dazwischen
- B – 2 Schritte auf der Matte 1 Schritt dazwischen
- C – wie B und auf den ersten Schritt auf der Matte klatschen
- D – A, B und C synchron mit einem Partner/im gesamten Team

Spiele im Matten-Viereck

Vier-Mattenfang

Es gibt eine Start+Zielmatte auf der alle Spieler beginnen, 3-4 Fänger stehen nicht auf der Matte und versuchen die Kinder daran zu hindern eine ganze Runde gegen den Uhrzeigersinn zu schaffen, ohne gefangen zu werden.

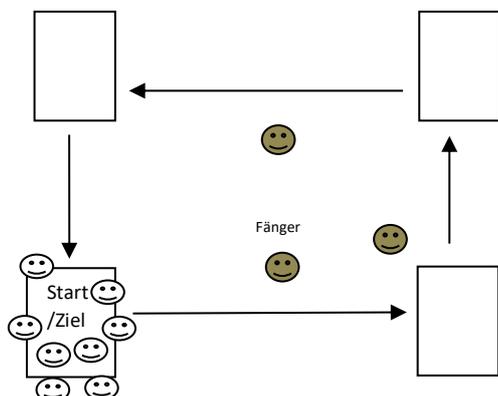
Für jede Runde bekommt die Gruppe einen Punkt, wer gefangen wurde hebt seine Hand und kehrt zur Startmatte zurück.

Variation A

Das gleiche Spiel mit einem Ball prellend gefangen werden, oder den Ball rausprellen

Variation B

Mit 2 Mannschaften, jeweils 2 Spieler haben zu Beginn keinen Ball und versuchen den Spielern der gegnerischen Mannschaft einen Ball zu klauen um selbst eine ganze Runde zu schaffen.



Vier-Mattenball

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander mit einem Ball. Die Mannschaft in Ballbesitz kann einen Punkt erzielen, in dem sie einem Mitspieler der auf einem der 4 Matten steht den Ball zuspielt und dieser sicher gefangen wird, die verteidigende Mannschaft darf die Matte nicht betreten.

Variationen

- A – der nächste Punkt darf nicht an der gleichen Matte erzielt werden
- B – es muss noch ein Rückpass gespielt werden
- C – nur ein Spieler darf eine Matte betreten
- D – der Spieler auf der Matte sitzt

Kommandospiel

3-5 Schüler starten gegeneinander vor einer Matte stehend. Auf der Matte werden verschiedene Aufgaben umgesetzt (Bauchlage, Rückenlage, Rolle, Kopf auf Matte, Klatschen usw.) Diese Aufgaben werden aber nur ausgeführt, wenn vor der Aufgabe das Wort „Kommando“ gerufen wird. Wer eine Aufgabe ausführt, die ohne Kommando genannt wurde scheidet für diesen Durchgang aus. Auf „Kommando los“ darf zur Ziellinie gesprintet werden.

Mattensprint

Es liegen vier Turnmatten in der Halle die durchnummeriert werden (1-4). Mehrere Schüler starten gegeneinander, als Startsignal dient einer der Zahlen. Die genannte Matte ist das Ziel. Um den Anspruch zu steigern kann während des Laufs eine neue Zahl gerufen werden, um die Zielmatte zu wechseln.

Variationen:

- Früchte statt Zahlen
- Mischen von Zahlen und Früchten
- Sieger muss das Startsignal des Laufs nennen

