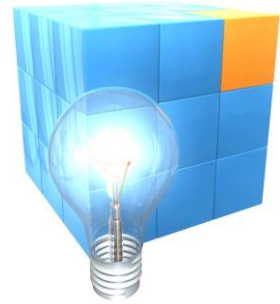


SPIELE MIT DER WEICHBODENMATTE-PLANUNGSBEISPIEL



Übersicht

- **Einleitung**
- **Bezug zum Lehrplan**
- **Lernziele/Kompetenzprofil**
- **Sachanalyse**
- **Spiele mit der Weichbodenmatte**
 - Mattentragen
 - Mattenwurf
 - Mattenrutschen
 - Mattenburger
- **Methodisch-didaktische Analyse**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Reflexionskarten (1-3)
- **Videos**
 - Übungsdemonstration (1-4)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Anwendungsbeispiele werden aufgezeigt, die mit der Weichbodenmatte schnell und unkompliziert durchzuführen sind. Es bedarf wenig Vorbereitungszeit und bietet daher viel Zeit für den aktiven Part im Sportunterricht. Die Stunde kann als teambildende Maßnahme genutzt werden, da die Spiele nur von mehreren SuS gleichzeitig bewältigt werden können. Nicht nur die Fähigkeiten innerhalb einer Gruppe werden gestärkt, auch die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten werden trainiert und angesprochen.

Bezug zum Lehrplan

Bezug zum Teilrahmenplan

Die geplante Unterrichtsstunde lässt sich im Bewegungsfeld "Bewegen mit Geräten und Materialien" im Teilrahmenplan verorten. Das Spielbedürfnis der Kinder zum Erwerb konditioneller und koordinativer Fähigkeiten können dabei genutzt werden. Insbesondere ihre Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Antizipationsfähigkeit werden auf spielerische Weise geschult und verbessert. Diese Art von Unterricht regt zu einem kreativen Umgang mit Geräten an und verbessert die Bewegungsphantasie. Außerdem werden die Körperwahrnehmung sowie die Bewegungsvorstellung beeinflusst. Ein weiterer positiver Aspekt zur Durchführung einer solchen Unterrichtseinheit ist die Verbesserung der Rücksichtnahme und Bereitschaft zur gegenseitigen Hilfe. Koordination und Kraft werden ausgebaut und wirken positiv auf die Entwicklung von Muskeln und beeinflussen das Gleichgewicht auf positive Weise.



Lernziele/Kompetenzprofil

- **Motorisches Lernziel**
 - Die SuS stärken ihre Muskulatur durch mehrfaches Anheben, Werfen und Tragen der Weichbodenmatte.
- **Kognitives Lernziel**
 - Die SuS erfahren gegenseitiges Vertrauen und Empathie.
- **Sozial-affektives Lernziel**
 - Die SuS sind in der Lage, den kommunikativen Aspekt des Miteinanders und der Kooperation in den Spielen zu erfahren.

- **Fachkompetenz**
 - Die SuS sind in der Lage die Aspekte des "Miteinanders" im Unterricht umzusetzen.
- **Methodenkompetenz**
 - Die SuS erweitern ihre Organisationsfähigkeit, indem sie sich beim Spielen organisieren und absprechen.
- **Personal-soziale Kompetenzen**
 - Die SuS verbessern ihre sozialen Kompetenzen, insbesondere im Bereich der Kommunikation, indem sie sich absprechen um vorgegebene Ziele zu erreichen.
 - Die SuS sind in der Lage, Regeln zu akzeptieren und einzuhalten und auf ihre Mitspieler Rücksicht zu nehmen.

Sachanalyse

Erlebnissport mit Weichbodenmatte

Die Spiele mit der Weichbodenmatte können dem Bereich der Erlebnispädagogik zugeordnet werden. Beim Erlebnissport steht die Freude an der Bewegung, Kooperation und Vertrauen im Vordergrund. „Erleben“ heißt Vorgänge bewusst wahrzunehmen. In der Schule sollte schon früh mit der Erlebnispädagogik begonnen werden, da sie viele Vorteile bietet. Erlebnispädagogik fordert und fördert, insbesondere auch sozialkognitive und emotionale Fähigkeiten wie Vorausdenken, Planen, Entscheiden, Konfliktaustragung oder Empathie. Für die Gruppenleiter bietet sich die Möglichkeit die Kinder genau zu beobachten und besser kennenzulernen. Die Kinder können ihre Möglichkeiten und Grenzen einschätzen üben und kennenlernen. Sie erfahren das gemeinsame Bewältigen von herausfordernden Situationen. Jeder Einzelne muss sich in die Gruppe integrieren, wobei Kommunikations-, Integrations- und Kooperationsvermögen erfahren und gelernt wird.

Weichbodenmatte

Aufgrund ihrer Eigenschaften ermöglichen Sportmatten eine weiche, gelenkschonende Landung des Sportlers und beugen somit Verletzungen vor. Da Sportmatten vielseitig eingesetzt werden können, unterscheiden sie sich hinsichtlich des Grades der Dämpfung (Eindringtiefe) und dem Rückstellvermögen (Fähigkeit der Matte, die ursprüngliche Form nach Beendigung der wirkenden Kräfte wieder anzunehmen).

Die Weichbodenmatte hat eine sehr hohe Eindringtiefe und dämpft damit die Landung sehr stark, weshalb sie bei Sportarten mit unkontrollierter Landung verwendet wird. Für punktuelle Landungen eignet sich die Weichbodenmatte jedoch nicht, da aufgrund der hohen Einsinktiefe ein Verletzungsrisiko besteht. Für die hier vorgestellten Übungen wird die Weichbodenmatte zur Inszenierung von erlebnispädagogischen Aktionen genutzt.

Gegenseitiges Vertrauen

Das gegenseitige Vertrauen der SuS wird gestärkt, da sie die Aufgaben nur gemeinsam bewältigen können und sich hierbei aufeinander verlassen müssen.



Kommunikation/Kooperation

Kommunikation und Kooperation der SuS wird verbessert, da sie miteinander kommunizieren und zusammenarbeiten müssen, um das vorgegebene Ziel zu erreichen.




Spiele mit der Weichbodenmatte

Mattentragen 1

<p>Ziel</p>	<p>Die SuS heben die Weichbodenmatte mit differenziert eingesetzter Kraft an und sprechen sich untereinander ab.</p>
<p>Beschreibung</p>	<p style="text-align: center;">Hebe die Weichbodenmatte an und trage sie durch die Halle.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Variationen</p> <p>Auf Anweisung der Lehrperson ändern die SuS ihre Bewegungsrichtung: → rechts, links, vorwärts, rückwärts, im Kreis drehen</p>
<p>weitere Varianten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Matte wird auf gestreckten Händen über den Köpfen getragen • Die Matte wird hüfthoch getragen und ein Kind legt sich auf die Matte.

Mattenwurf 2

<p>Ziel</p>	<p>Die SuS sprechen sich ab und verbessern so ihre Kommunikationsfähigkeit.</p>
<p>Beschreibung</p>	<p style="text-align: center;">Werft die Weichbodenmatte soweit ihr könnt. Sprecht euch ab!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 20px;">  </div>
<p>Variation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Gruppe wirft die Matte zu einer anderen Gruppe, diese versucht die Matte zu fangen.

Mattenrutschen



<p>Ziel</p>	<p>Die SuS entwickeln gemeinsam das Gefühl, die Matte so weit wie möglich zum Rutschen zu bringen.</p>
<p>Beschreibung</p>	<p>Fasst euch an den Händen und lauft auf die Weichbodenmatte zu. Springt mit dem Bauch auf diese!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>!!! Beim Sprung den Kopf zwischen den Armen halten !!!</p>
<p>Variation</p>	<ul style="list-style-type: none"> Die Matte wird nach dem Rutschen einmal gedreht. Weitere Variation: Auf der Gegenseite steht ein weiteres Paar Schüler. Nun wird abwechselnd bis zu einer festgelegten Linie auf die Matte gesprungen. Das Team, das zuerst diese Linie überschreitet, hat gewonnen. Teamwettkampf: Zwei Gruppen treten gegeneinander an. Sie starten an einer gemeinsamen Startlinie und das Team, welches zuerst die festgelegte Ziellinie oder die gegenüberliegende Hallenwand erreicht, hat gewonnen. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

Mattenburger

Ziel	Die SuS heben mit ihrer Kraft der Beinmuskulatur die Matte an und bewegen diese in Absprache.
Beschreibung	<p>Versucht durch aktiven Einsatz eurer Beine, die Matte um ihre eigene Achse zu drehen.</p>  <p>Ca. 6 Kinder legen sich gleichmäßig verteilt auf eine Weichbodenmatte und strecken die Füße in die Luft. Eine weitere Weichbodenmatte wird auf ihre Füße gelegt und durch wartende Kinder abgesichert.</p>
Variation	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Person kann sich auf die obere Weichbodenmatte legen. Die Kinder die zwischen den Matten liegen, können durch gemeinsames koordiniertes Anwinkeln und Strecken der Füße bewirken, dass die obenliegende Person leicht hochhüpft. • Die Körperlage der Person auf der Matte wird verändert: sitzen, hocken, stehen.

Methodisch-didaktische Analyse

Die Stunde folgt dem geschlossenen Unterrichtsmuster, wobei die SuS innerhalb der Stunde in Form des offenen Unterrichts immer wieder die Möglichkeit zu Variationen haben und eigene Ideen einbringen sollen.

Einstieg

Den Einstieg der Stunde macht das Spiel "Mattentragen". Die SuS tragen dabei die Weichbodenmatte quer durch die Halle. Dabei folgen Sie den Anweisungen des Lehrers/ der Lehrerin. Die SuS finden so zunächst einen Einstieg in das Thema der Stunde und machen sich mit der Beschaffenheit der Weichbodenmatte, sowie dem Umgang damit, vertraut. Optimal dabei ist, dass die SuS dabei gemeinsam etwas erreichen und ihr Gemeinschaftsgefühl stärken können. Das Spiel ermöglicht und erfordert das Zusammenwirken mehrerer Kinder. An einer Weichbodenmatte sollten ungefähr 10-12 Kinder beteiligt sein. Ein weiterer Vorteil und Ansporn des Spiels ist es, dass es den SuS ermöglicht, weitere Bewegungsformen einzubringen. Die SuS können die Matte auf unterschiedliche Art und Weise durch die Halle tragen. Eine Möglichkeit wäre das Nachahmen von Tieren. (Die SuS gehen wie Ameisen durch die Halle- sie gehen sehr langsam. Die Kinder gehen wie Elefanten durch die Halle- sie stampfen laut.)



Hauptphase 1

Das Spiel "Mattenwerfen" erfordert das Zusammenwirken der SuS. Die SuS werden in Gruppen eingeteilt und versuchen die Weichbodenmatte so weit wie möglich in Richtung der anderen Hallenseite zu werfen. Wenn die Matte am Boden liegt, heben die SuS diese wieder auf und werfen Sie erneut. Die SuS sollten darauf aufmerksam gemacht werden, dass Sie die Matte mit geradem Rücken hochheben müssen, um Verletzungen vorzubeugen. Vor allem die Kooperationsfähigkeit wird gestärkt, da die Matte nur mit der richtigen Abstimmung der Gruppe untereinander zu werfen ist. Alleine ist die Matte nicht zu bewältigen und auch bei schlechter Absprache kann die Matte nicht weit geworfen werden. Das Spiel kann auch in Form eines Wettkampfes ausgetragen werden. Die Lehrperson sollte ein akustisches oder visuelles Startzeichen geben. Die Gruppe, die ihre Matte am Schnellsten auf die andere Hallenseite bringt, gewinnt.



Hauptphase 2

Das Spiel "Mattenrutschen" wird paarweise gespielt. Die Kinder halten sich an den Händen und laufen auf die Matte zu. Nun springen Sie mit ihrem Bauch auf die Weichbodenmatte, sodass die Matte ein Stück über den Boden rutscht. Einfacher ist es daher, wenn die Matte auf der glatten Seite liegt, da Sie darauf besser gleiten kann. Währenddessen halten sich die SuS weiter fest an den Händen. Die SuS stärken dabei ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeiten. Das Vertrauen der

SuS wird durch das Spiel gefordert und gefördert, da Sie sich auf den Anderen verlassen müssen und miteinander mehr erreichen können als alleine.

Variation 1: Die SuS drehen nachdem Sie gerutscht sind, die Matte auf die andere Seite in dem Sie diese zunächst aufstellen und dann umkippen. Danach springen Sie erneut auf die Matte und versuchen möglichst weit zu rutschen.

Variation 2: Die Lehrperson kündigt einen Wettkampf an und führt diesen durch. Die Kinder müssen sich dafür anstrengen und stärken dadurch zusätzlich ihre Kraft- und Konditionsfähigkeit.




Hauptphase 3

Die SuS spielen das Mattenburger. Es werden pro Gruppe 12 Kinder für die Durchführung benötigt. Die Hälfte der Kinder legt sich mit dem Rücken auf eine Weichbodenmatte. Dabei strecken Sie ihre Beine nach oben. Die anderen Kinder legen eine weitere Weichbodenmatte auf die Füße, der auf der Matte liegenden Kinder. Die Kinder, welche um die Matte stehen, sollten zur Sicherung nah an der Matte stehen bleiben. Nun versuchen die Kinder mit koordinierten Bewegungen ihrer Füße die Matte um die eigene Achse zu drehen. Die SuS erweitern vor allem ihre Kraft, erfahren aber gleichzeitig Vertrauen zu ihren Mitschülern.

Variation:

Ein Kind setzt (hockt, legt, stellt) sich auf die obere Weichbodenmatte. Gerade hier steht der Vertrauensaspekt im Vordergrund. Die Lehrperson sollte dafür sorgen, dass jedes Kind einmal auf der Matte Platz nehmen darf. Bei diesem Spiel sind alle Kinder in verschiedenen Aufgabenbereichen eingeteilt und erfüllen eine wichtige Rolle.

Abschluss

Zum Abschluss der Stunde soll reflektiert werden. ►  1-3 Dafür hält die Lehrperson Reflexionskarten bereit, die sie in mitten eines Sitzkreises, für jedes Kind sichtbar, auslegt. Die Reflexionskarten dienen als stiller Impuls. Der Sitzkreis ermöglicht in dieser Phase einen guten Austausch mit jedem Kind. Außerdem ist es möglich, dass jeder mit jedem Blickkontakt halten kann.

Verlaufsplan

Phase/Zeit	Feinstziele	Inhalt für SuS	Methodisch-didaktische Anmerkung	Organisation/ Material
Einstieg	SuS regen ihr Herz- Kreislaufsystem an, gewöhnen sich an die Weichbodenmatte und stärken ihre Muskulatur.	Spiel: Mattentragen Die SuS tragen die Weichbodenmatte („den Stein“) quer durch die Halle	„Hebt den Stein bis zur Hüfte an und hört auf meine Anweisungen.“ Mögliche Anweisungen: rechts, links, vorwärts, rückwärts, im Kreis drehen	Weichbodenmatte Gruppen mit jeweils ca. 10-12 Kindern
Hauptphase 1	SuS erweitern ihre Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit sowie ihre Kraftfähigkeit.	Spiel: Mattenwerfen Die SuS werfen in ihrer Gruppe die Matte mit maximaler Kraft soweit wie möglich von einer Hallenseite bis zur Anderen.	„Zum Hochheben der Weichbodenmatte gehst du in die Knie und hebst mit geradem Rücken die Weichbodenmatte hoch.“ „Werft die Weichbodenmatte soweit wie ihr könnt.“	
Hauptphase 2	SuS stärken ihre Kooperations-, Vertrauens-, und Kommunikationsfähigkeit, sowie ihre konditionellen Fähigkeiten.	Spiel: Mattenrutschen Die SuS fassen sich an der Hand und laufen auf die Weichbodenmatte zu. Die Schüler springen mit ihrem Bauch auf die Weichbodenmatte, wobei sie auf der glatten Seite liegt. Der Kopf wird dabei zwischen die Arme genommen. Variation: Die Matte wird nach jedem Rutschen über die lange Seite aufgestellt und umgeworfen, sodass die Schüler nun auf die glatte Seite der Weichbodenmatte springen. Variation: Wettkampf	"Fasst euch zu zweit an den Händen, lauft zur Matte und springt gleichzeitig mit dem Bauch auf die Weichbodenmatte." "Lauft jetzt wieder zurück zum Anfangspunkt und wiederholt es so oft bis die Weichbodenmatte die gegenüberliegende Hallenwand berührt." "Dreht die Weichbodenmatte nach jedem Rutschen auf die andere Seite." "Jetzt treten immer zwei Gruppen gegeneinander an."	Gruppen ab 2 Kindern

Phase/Zeit	Feinstziele	Inhalt für SuS	Methodisch-didaktische Anmerkung	Organisation/ Material
Hauptphase 3	SuS erweitern zusätzlich ihre Kraftfähigkeit und erfahren Vertrauen zu ihren Mitschülern.	<p>Spiel: Mattenburger Sechs Kinder legen sich gleichmäßig verteilt auf eine Weichbodenmatte und strecken ihre Füße nach oben. Eine weitere Weichbodenmatte wird auf ihre Füße gelegt. Die anderen Kinder positionieren sich um die Weichbodenmatte, um zu sichern. Durch gemeinsam koordiniertes Bewegen der Füße, wird die Weichbodenmatte um die eigene Achse gedreht.</p> <p>Variation: Ein Kind liegt (hockt, sitzt, steht) auf der oberen Weichbodenmatte.</p>	<p><i>"Legt euch zu sechst gleichmäßig verteilt auf eine Weichbodenmatte. Weitere sechs Kinder legen eine weitere Weichbodenmatte auf eure Füße, die ihr nach oben streckt."</i></p> <p><i>"Jetzt setzt sich ein Kind vorsichtig auf die obere Weichbodenmatte."</i></p>	2 Weichbodenmatten Ab 12 Kindern
Abschluss/ Reflexion	SuS reflektieren die Stunde und stärken ihr Gemeinschaftsgefühl.	Die SuS äußern sich zu den gestellten Reflexionsfragen.	<p>Reflexionskarten <i>"Ich habe mich wohl/nicht wohl gefühlt in meiner Gruppe, weil..."</i> <i>"Ich hatte Angst, weil..."</i> <i>"Die Zusammenarbeit in der Gruppe hat gut/nicht gut geklappt, weil..."</i></p>	Sitzkreis Reflexionskarten



1

Reflexionskarte

**"Ich habe mich wohl / nicht wohl
in meiner Gruppe gefühlt, weil..."**



2

Reflexionskarte

**"Die Zusammenarbeit mit meiner
Gruppe hat gut / nicht gut geklappt,
weil..."**



3

Reflexionskarte

"Ich hatte Angst, als..."

"Ich habe mich unwohl gefühlt, weil..."

"Was müssen wir ändern, damit wir uns sicher fühlen?"

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
MBWJK	Rahmenplan Grundschule Teilrahmenplan Sport	Mainz	2008	o.A.

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, Alle Fotos	Thea Kraska, Daniela Pfeifer

Video

Nummer	Urheber
Alle	Thea Kraska, Daniela Pfeifer

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Thea Kraska, Daniela Pfeifer/ Lehr- amtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz