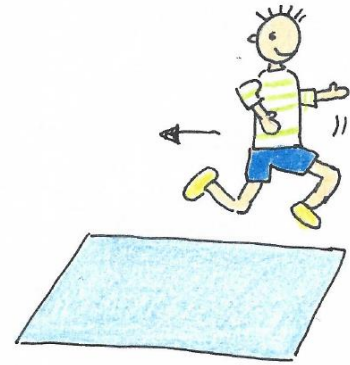


Bewegungsideen mit der Matte

Lauf um die Matte

Vorbereitung: Für die folgenden Übungen bekommt jedes Kind eine Matte, auf der es sich aufhalten soll. Die Matten werden so gelegt, dass die Kinder sich um ihre Matte herumbewegen können. Es sollte ein Abstand von ca. 3m zwischen den Matten sein, sodass jedes Kind ausreichend Platz hat.



Übung: Die Kinder laufen im Uhrzeigersinn um ihre Matte (Ecken nicht abkürzen/drüber springen). Auf vorher ausgemachte Signale führen die Kinder bestimmte Bewegungen aus:

- Klatsch = Richtungswechsel
- „Zack“ = rückwärts Laufen
- „Hopp“ = Hopslerlauf
- „Zick“ = Kniehebelauf
- „Peng“ = auf die Matte legen

Je nach Alter der Kinder erst 2-3 Signale einführen. Wenn diese funktionieren, werden neue Signalwörter mit den entsprechenden Bewegungsformen dazu genommen.

Hinweis: Bei der Auswahl der Bewegungsform auf Intensität/ Anstrengung achten. Einen Wechsel zwischen bewegungsintensiven Bewegungsformen (z.B. rennen, springen) und weniger intensiven Bewegungsformen (z.B. rückwärts laufen/gehen, Seitgalopp) einbauen.

Spiegelbild

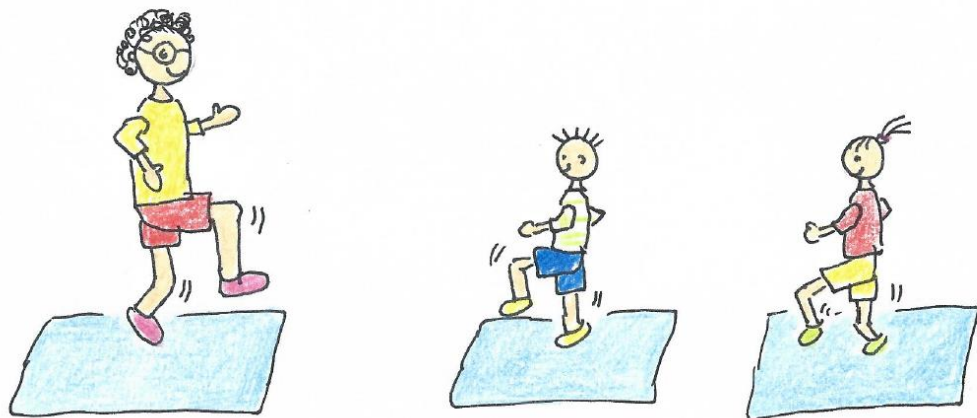
Vorbereitung: Für die folgenden Übungen bekommt jedes Kind eine Matte, auf der es sich aufhalten soll. Die Matten werden so gelegt, dass die Kinder sich um ihre Matte herumbewegen können. Es sollte ein Abstand von ca. 3m zwischen den Matten sein, sodass jedes Kind ausreichend Platz hat.

Übung: Der Übungsleiter/ die pädagogische Fachkraft ist der, der „vor dem Spiegel steht“ und die Kinder sind sein „Spiegelbild“. Die Kinder stehen auf der Matte. Beispiel für den Beginn: Der Übungsleiter/ die pädagogische Fachkraft joggt auf der Matte, die Kinder joggen mit. Der Übungsleiter/ die pädagogische Fachkraft macht Hampelmänner auf der Matte, Kinder machen dies nach usw.

Weitere Bewegungsformen am Platz:

- anfersen
- Kniehebelauf
- kleine Spannungssprünge
- etc.
- Zusätzlich können funktionelle Übungen wie Kniebeuge (Kräftigung) oder Armkreisen (Mobilisation) durchgeführt werden.

Hinweise: Am Anfang sollten die Übungswechsel nicht so schnell erfolgen. Nach einer Weile können die neuen Übungen dann schneller aufeinanderfolgen. Durch unberechenbare Wechsel gewinnt das Spiel für die Kinder an Spannung. Die Übungswechsel sollten nach einer Weile nicht mehr verbal begleitet werden.



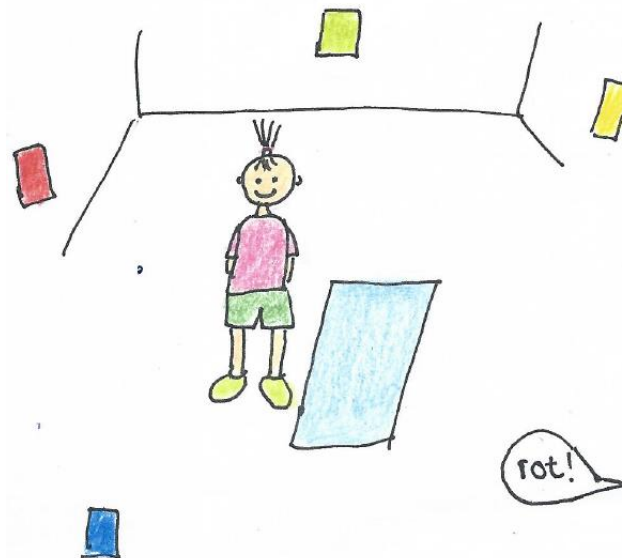
Farbenspiel

Vorbereitung: Für die folgenden Übungen bekommt jedes Kind eine Matte, auf der es sich aufhalten soll. Die Matten werden so gelegt, dass die Kinder sich um ihre Matte herumbewegen können. Es sollte ein Abstand von ca. 3m zwischen den Matten sein, sodass jedes Kind ausreichend Platz hat.

Übung: Der Übungsleiter/ die pädagogische Fachkraft hängt jeweils eine Farbe (z.B. rot, grün, gelb, blau) an die Wände der Halle/ des Raumes. Die Farben stehen für die jeweiligen Seiten der Matte.
Wenn der Übungsleiter die Farbe der rechten Wand sagt, dann stellen sich die Kinder an die rechte Seite ihrer Matte, also an die Mattenseite, die zu dieser Farbwand zeigt.

Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Die Kinder rennen um die Matten. Bei Farbenruf rennen sie schnell zu einer Matte und stellen sich auf die entsprechend richtige Mattenseite.
- Die Kinder rennen um und über die Matten. Die Matten dürfen beim Laufen auch überquert werden.
- Für den späteren Verlauf können den Farben zusätzlich funktionelle Übungen zugeordnet werden.
Wird z.B. „blau“ gesagt, muss das Kind auf die Seite, welche zur blauen Wand zeigt und dort z.B. Armkreisen durchführen.



Matten-Aufgaben

Vorbereitung: Für die folgenden Übungen bekommt jedes Kind eine Matte, auf der es sich aufhalten soll. Die Matten werden so gelegt, dass die Kinder sich um ihre Matte herumbewegen können. Es sollte ein Abstand von ca. 3m zwischen den Matten sein, sodass jedes Kind ausreichend Platz hat.

Übung: Die Kinder stellen sich im Einbeinstand auf ihre Matte und führen verschiedene koordinative Übungen durch.

Übungsbeispiele:

- Mit dem Fuß Formen, Buchstaben, Zahlen, Namen in die Luft schreiben.
- Eine Standwaage ausführen. Wer kann diese am längsten halten?
- Beidbeiniger Stand, die Fersen verlassen den Boden. Mit der Nasenspitze wird der eigene Name in die Luft geschrieben.

