

Maikäferspiel

Zentrale Lernziele: Kooperations-, Vertrauens-, Empathie- und Kraftfähigkeit

Material/Geräte: zwei Weichbodenmatten, kleine Matten

Zielgruppe: ab 8 Jahre

Spieldauer: ca. 20 min

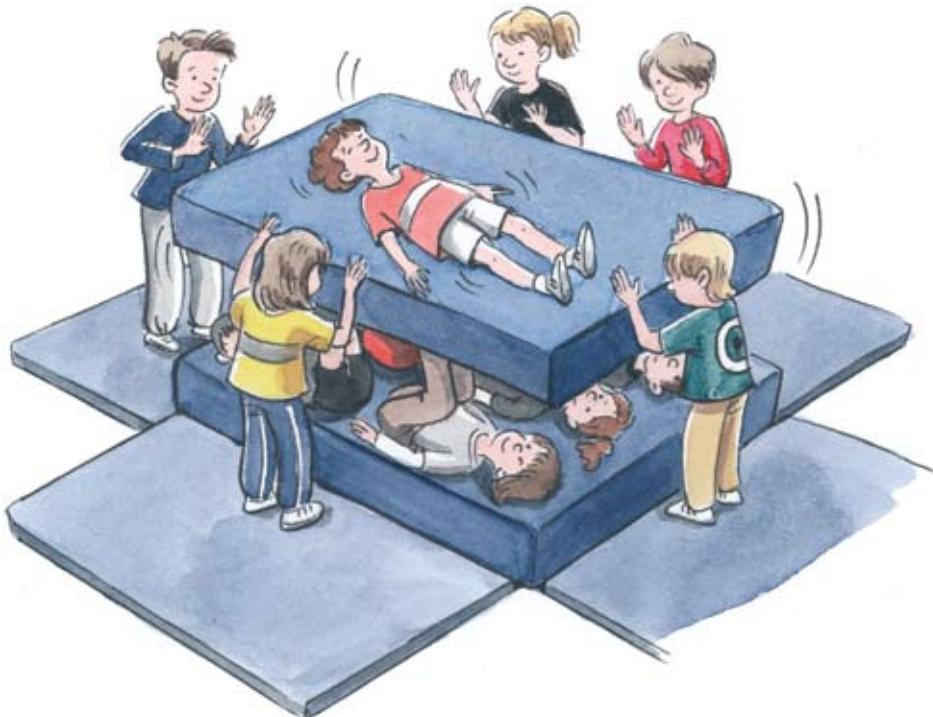
Personenanzahl: ab zwölf

Beschreibung

Sechs Teilnehmer legen sich gleichmäßig verteilt auf eine Weichbodenmatte. Die Füße werden, wie bei einem Maikäfer, der auf dem Rücken liegt, nach oben gestreckt. Eine weitere Weichbodenmatte wird auf die Füße gelegt. Nach einer gewissen Eingewöhnungsphase kann sich eine Person auf die obere Matte legen. Gemeinsames koordiniertes und vorsichtiges Anwinkeln und Strecken der Beine führt dazu, dass der Teilnehmer auf der oberen Matte leicht hoch hüpfen. Aus Sicherheitsgründen sollten sich die anderen Gruppenteilnehmer seitlich um die Matte herumgruppieren, ihre Hände hoch halten und bei einem Fall der Person aktiv zur Matte drücken. Außerdem sollten um die Station kleine Matten zur Absicherung gelegt werden.

Variationen

- Die Körperlage wird geändert (z. B. im Sitzen, in der Hocke, im Stehen).
- Die Teilnehmer unter der Matte drehen diese, mit dem aktiven Einsatz der Beine, um die eigene Achse.



Mattenimbiss

Zentrale Lernziele: Kooperations-, Vertrauens- und Empathiefähigkeit

Material/Geräte: Weichbodenmatten

Zielgruppe: ab 7 Jahre

Spieldauer: ca. 45 min

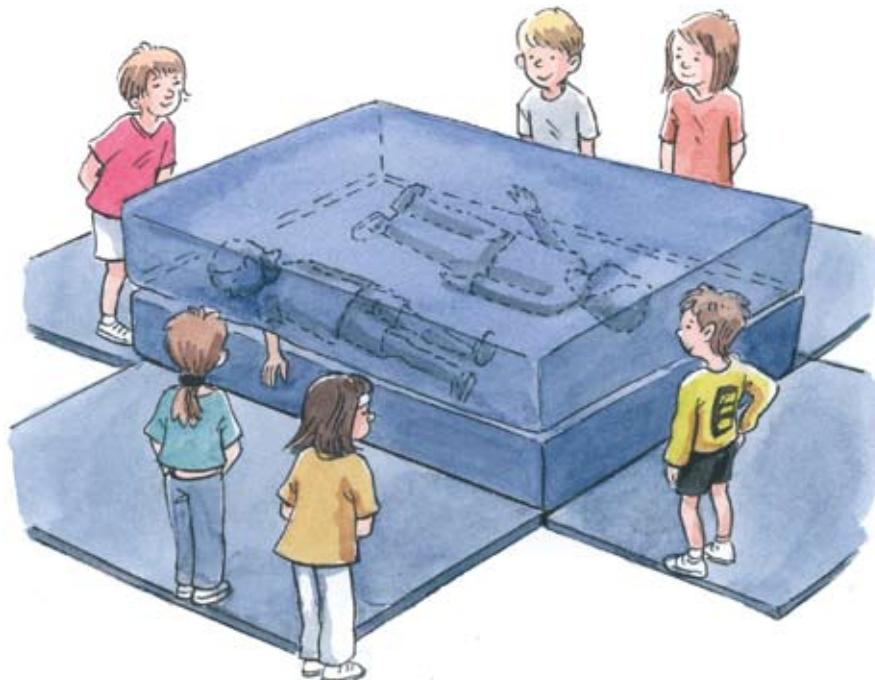
Personenanzahl: mindestens zehn (abhängig vom Alter der Zielgruppe)

Beschreibung

Zwei Weichbodenmatten liegen übereinander. Dabei zeigen die glatten Seiten der Matten zueinander. Die Teilnehmer verteilen sich gleichmäßig um die Matten. Ein oder zwei Teilnehmer legen sich auf die untere Matte. Folgende Körperstellung wird eingenommen: Die Hände liegen neben dem Körper, der Kopf ist zur Seite geneigt und die Fußspitzen werden seitlich nach vorne gestreckt. Die Hand schaut etwas aus der Matte hervor und ist offen. Ballt die betreffende Person sie zur Faust, signalisiert dies der Gruppe, dass die Matte hochgenommen werden muss. Zwei Gruppenteilnehmer werden dazu bestimmt, dies jeweils zu überprüfen und vor allem auch zu kontrollieren. Die Vorgehensweise muss mit der Gruppe vorher klar abgesprochen werden.

Folgende Mattengewöhnungsübungen ermöglichen einen sozialen Einstieg:

- Matte sanft ablegen;
- wie bei (a), nur schlägt die Gruppe mit ihren Händen auf die Matte;
- wie bei (a); jeweils ein Teilnehmer krabbelt bzw. geht über die Matte (Achtung: Nicht auf Kopfhöhe springen);
- wie bei (c) nur 2-4 Teilnehmer;
- turnerische Fertigkeiten über die Matte zeigen wie zum Beispiel Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Flugrolle.



Mattenfall

| | |
|----------------------------|--|
| Zentrale Lernziele: | Kooperations-, Vertrauens- und Empathiefähigkeit, Körperspannung |
| Material/Geräte: | Weichbodenmatten |
| Zielgruppe: | ab 7 Jahre |
| Spieldauer: | ca. 30 min |
| Personenanzahl: | mindestens zehn (abhängig vom Alter der Zielgruppe) |

Beschreibung

Bei dieser Übung sind die gleichen organisatorischen Voraussetzungen wie beim „Mattenimbiss“ notwendig. Dies bezieht sich vor allem auch auf die Ausgangstellung der Personen, die auf der Matte liegen.

Die Weichbodenmatte wird nun hüfthoch genommen und dann fallengelassen. Nach einer Eingewöhnungsphase bzw. nach individuellem Empfinden kann der Fall der Matte auch Schulterhoch erfolgen. Die Matte darf allerdings nicht zu schwer sein. Der Fall kann alternativ auch durch den Gruppenleiter auf Kopfhöhe etwas abgebremst werden, indem er seine Hände zwischen die fallende und liegende Matte nimmt und den Aufprall so federnd abdämpft.

Variation

- Auf die obere Weichbodenmatte legt sich eine Person auf den Rücken und nimmt Körperspannung ein, indem sie die Arme und Füße streckt und die Bauchmuskulatur anspannt. Hüfthoch wird nun die Matte fallengelassen.

Perlensuche

| | |
|----------------------------|---------------------------------|
| Zentrale Lernziele: | Vertrauens- und Kraftfähigkeit |
| Material/Geräte: | Weichbodenmatten, kleine Matten |
| Zielgruppe: | ab 7 Jahre |
| Spieldauer: | ca. 20 min |
| Personenanzahl: | ab zehn |

Beschreibung

Zwei Weichbodenmatten liegen übereinander, wobei die beiden glatten Seiten der Matte nach innen zeigen. Aus Sicherheitsgründen liegt an den Enden der Weichbodenmatte jeweils eine kleine Matte. Um die Weichbodenmatte herum positionieren sich die Gruppenteilnehmer und drücken die oberste Matte leicht nach unten. Sie sollten sich während der Übung möglichst nicht verschieben. Eine Person geht nun an eines der Enden und versucht kopfwärts von der einen Seite zur anderen Seite der Weichbodenmatte zu krabbeln.

Freier Fall

Zentrale Lernziele: Kooperations- und Vertrauensfähigkeit, Körperspannung

Material/Geräte: Weichbodenmatten

Zielgruppe: ab 8 Jahre

Spieldauer: ca. 20 min

Personenanzahl: ab zehn (abhängig vom Alter der Zielgruppe)

Beschreibung

Als Vorbereitungsübung bietet es sich an, die Weichbodenmatte mit der Gruppe auf Hüft- bzw. Schulterhöhe zu nehmen und sie gleichmäßig fallen zu lassen. Ein Teilnehmer legt sich dann in Rückenstellung auf die obere Matte und nimmt Körperspannung ein, d.h. Arme und Füße werden gestreckt und die Bauchmuskulatur angespannt. Die Matte wird auf ein Zeichen des Leiters gleichmäßig fallengelassen. Die auf der Matte liegende Person sollte beim Fall auf alle Fälle ausatmen. Damit sich die Person auf den Fall psychisch vorbereiten kann, sollte der Gruppenleiter den Fall mit „1,2,3 und Fall!“ anzählen.

