

# Ideen für Spiele und Übungen mit Weichbodenmatten

Weichbodenmatten sind in bald jedem Toberaum im Kindergarten oder in der Turnhalle vorhanden. Weichböden können in der Turnstunde vielseitig verwendet und eingesetzt werden. Weichbodenmatten dienen sowohl als Fall- und Prallschutz aber auch als eigenständiges Turn- und hier als Spielgerät.

Wir zeigen einige kindgerechte, lustige Spiele und Übungen auf und mit der Weichbodenmatte für das Turnen im Verein, im Kindergarten oder in der Schule.

## Weichbodenmatten-Sandwich-Spiel



Eine Weichbodenmatte wird flach auf den Boden gelegt. Die Kinder legen sich nun als "Belag" auf die Matte - mit dem Kopf nach außen. Jetzt kommt der zweite Weichboden oben drauf. Hierauf können sich noch weitere Kinder hin und her rollen.

Die Kinder haben einen riesen Spaß so eingeklemmt zu sein.

## Weichbodenmatte-Balancier-Spiel



Die Kinder legen sich auf eine Weichbodenmatte. Eine weitere Weichbodenmatte wird ihnen auf die Füße gelegt und sie müssen diese drehend balancieren.

Das fördert den Gleichgewichtssinn und stärkt extrem die Beinmuskulatur.

## Weichboden-Runter-Wurf-Spiel



Viele Kinder toben auf einer großen Weichbodenmatte und versuchen sich gegenseitig runter zu werfen. Sobald nur ein Körperteil den Boden berührt, muss das Kind die Weichbodenmatte verlassen.

Das letzte Kind, das noch auf der Weichbodenmatte ist, hat natürlich gewonnen.

## Weichbodenmatten-Roll-Berg-Spiel



Es werden Turnbänke oder ein Schrägbrett an eine Seite der Doppel-Sprossenwand gehängt. Darauf legen Sie Turnmatten und als Abschluss eine Weichbodenmatte. Die Kinder klettern nun an der anderen - freien Seite der Sprossenwand hoch und lassen sich auf den weichen „Berg“ herunter rollen.

## Weichboden-Sprung-Spiele

Springen auf der Weichbodenmatte stärkt die Muskulatur der Kinder. Es ist gar nicht so einfach, da der Weichboden einsinkt.



a) Ein Kind springt eine Übung auf der Weichbodenmatte vor. Das nächste Kind macht diese Sprung-Übung nach und fügt noch einen neuen Sprung hinzu. Das nächste Kind baut wieder eine Übung an usw. Wenn ein Kind die Abfolge nicht mehr zusammen bekommt ist das Spiel vorbei und fängt von vorne an.

b) Den Ball hochwerfen und wieder fangen oder sich dabei drehen. Mit dem Ball sitzend oder liegend versuchen zu springen oder den Ball zwischen die Knie oder Füße nehmen.

c) Zwei Kinder halten sich an den Händen. Ein Kind sitzt auf der Weichbodenmatte, das andere steht. Nun wird gehopst. Das sitzende Kind muss nach einer gewissen Gewöhnung versuchen in den Stand zu kommen.

d) alle Kinder erhalten ein buntes Jongliertuch in die Hand und tanzen/bewegen sich zur Musik auf der Weichbodenmatte. Der Spielleiter stoppt die Musik und nennt eine Farbe. Alle Kinder mit einem Jongliertuch in dieser Farbe dürfen nun bis zum nächsten Musik-Stopp auf der Weichbodenmatte tanzen.

## Weichboden-Fliegender-Teppich-Spiel



1 - 3 Kinder setzen sich auf eine Weichbodenmatte. Die anderen Kinder heben die Matte nun an den Griffen - oder darunter - hoch und lassen den „Teppich“ umher „fliegen“.

Ein Kind kann auch versuchen auf dem "Fliegenden Teppich" stehen zu bleiben oder zu knien. Es ist gar nicht so einfach hier das Gleichgewicht zu halten.

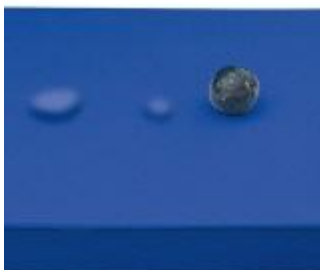
## Weichboden-Gefängnis-Spiel



Eine große Weichbodenmatte wird als "Gefängnis" in die Mitte der Turnhalle gelegt. 5 - 8 Kinder stellen sich um die Weichbodenmatte - sie sind die "Polizisten". Die anderen Kinder - die "Verbrecher" - laufen in der Halle umher. Nun gehen die "Polizisten" auf "Verbrecherjagd". Haben sie ein Kind abgeschlagen, führen sie es auf die Weichbodenmatte (Gefängnis).

Die restlichen Kinder können versuchen die Gefangenen wieder zu befreien, indem Sie diese kurz berühren. Sie müssen natürlich aufpassen, dass sie bei ihrem Befreiungsversuch nicht selber gefangen werden.

## Weichbodenmatten-Tablett-Spiel



Es werden verschiedene Gegenstände auf eine Weichbodenmatte gelegt (z.B. Bälle, Jongliertücher, Pylonen, ...)

Mehrere Kinder heben nun vorsichtig die Weichbodenmatte hoch, stellen sich darunter und transportieren das „Tablett“ auf dem Kopf - ohne die Gegenstände runter fallen zu lassen.

## Weichboden-Berg-erklimmen-Spiel



Mehrere dicke Weichbodenmatten werden aufeinander gelegt. Die Kinder müssen nun irgendwie versuchen, den steilen, weichen Berg zu erklimmen.

Am "Gipfel" angelangt - klettern sie dann an der anderen Seite wieder herunter.

## Weichboden-Bewegungs-Spiele



Verschiedene Bewegungs- / Sprungarten auf der Weichbodenmatte:

auf Fersen und Zehenspitzen gehen, vorwärts oder rückwärts Krabbeln, auf einem Bein hüpfen, Hampelmannsprung, große Schritte machen, hüpfen und mit den Füßen den Po berühren, seitwärts laufen, mit den Knien nach oben springen, hochspringen und gleichzeitig drehen, hochspringen und die Beine grätschen, rollen ...

## Weichboden-Fliegenklatsche-Spiel



3 - 6 Kinder halten sich an der Längsseite einer senkrecht stehenden Weichbodenmatte mit gestreckten Armen am oberen Rand fest. Dann kippen sie einfach nach vorne und lassen sich auf den Weichboden fallen.

Das geht natürlich auch anders herum, in dem man mit dem Rücken zur Matte steht. Hier müssen die beiden außen stehenden Kinder die Matte mit einer Hand festhalten.

Das ist schon eine Überwindung - aber es kann ja nichts passieren.

## Weichboden-Klettermax-Spiel



Die Weichbodenmatte wird hochkant hingestellt und von einigen Kindern gut fest gehalten. Ein einzelnes Kind versucht nun die Weichboden-Kletterwand zu bezwingen und auf die andere Seite zu klettern.

Man kann die Weichbodenmatte auch fest an die Wand stellen und das Kind muß nur hoch klettern.

## Weichboden-Mannschafts-Spiele



**Laufstrecke:** Legen Sie alle verfügbaren Weichbodenmatten hintereinander als eine lange Laufstrecke. Es werden zwei Mannschaften gebildet, die sich an der "Laufstrecke" aufstellen. Die Kinder müssen dann so schnell wie möglich hintereinander die Strecke überqueren. Man kann darüber laufen, krabbeln, Purzelbäume machen, ... (Die Weichbodenmatten sind breit genug, so dass beide Mannschaften gleichzeitig "laufen" können).

Die Mannschaft, die als erstes komplett die andere Seite erreicht hat gewinnt das Weichbodenmatten-Spiel.

**Hoch/Runter:** Wieder werden zwei Mannschaften gebildet. Diese müssen nun versuchen so schnell wie möglich den Weichboden auf die andere Seite der Turnhalle zu bekommen, indem sie die Weichbodenmatte senkrecht hoch stellen und gewendet wieder runter fallen lassen - und wieder hoch stellen und runter fallen lassen .... Eine schwieriger Variante ist, dass der Weichboden beim Wenden den Boden nicht berühren darf.

**Kräfte-Messen:** Man legt eine große Weichbodenmatte auf den Boden. Die eine Mannschaft drückt nun die Matte von der einen Seite und die andere Mannschaft drückt von der anderen Seite. Die Mannschaft, welche die Weichbodenmatte ein ganzes Stück weit weg gedrückt hat gewinnt das Spiel. (Wie beim Tauziehen, nur wird hier gedrückt). Man kann die Weichbodenmatte auch senkrecht auf die Längsseite stellen und von beiden Seiten versuchen die gegnerische Mannschaft weg zu schieben.

**Weichboden-Brücke:** Drei Kinder aus jeder Mannschaft stellen sich auf eine Weichbodenmatte. Die anderen Kinder aus der Mannschaft müssen nun eine zweite Weichbodenmatte vor die erste Matte legen. Die drei Kinder springen rüber auf die vordere Matte. Nun wird die frei gewordene Weichbodenmatte wieder nach vorne gelegt, die drei Kinder springen rüber .... usw. Die Weichbodenmatten können natürlich mit etwas Abstand gelegt werden, wichtig ist aber, dass die drei Kinder den Boden nicht berühren dürfen, sonst müssen sie wieder von vorne beginnen. Gewonnen hat die Mannschaft, die als erstes mit "trockenen Füßen" das andere Ufer erreicht hat.

**Weichbodenmatten-Schlange:** Es werden aus jeder Mannschaft je zwei Gruppen gebildet. Die zwei Gruppen stellen sich gegenüber in eine Reihe hin. Nun wird eine Weichbodenmatte an den Griffen weitergereicht bis ans Ende der Schlange. Die Mannschaft, welche die Weichbodenmatte am schnellsten ans Ende der Schlange bringt - gewinnt das Spiel.

**Schlittenrennen:** Es werden zwei Mannschaften gebildet. Je ein Kind der Mannschaft sitzt auf einer Weichbodenmatte. Die anderen müssen nun den "Schlitten" auf die andere Seite der Turnhalle entweder ziehen oder schieben. Die schnellste Mannschaft gewinnt das Weichbodenmatten-Spiel.

**Rutschpartie:** Zwei bis drei Kinder aus jeder Mannschaft nehmen auf ein Signal hin Anlauf und werfen sich mit Schwung in Bauchlage auf eine Weichbodenmatte (glatte Seite unten), so dass diese nach vorne rutscht. Dies wiederholen sie so lange, bis sie am Ende der Strecke angekommen sind. Hier übernehmen dann andere Kinder aus der Mannschaft die Matte und rutschen die Weichbodenmatte auf gleiche Weise wieder zurück usw.

## Weichboden-Engelchen-Spiel



Die Kinder halten eine Weichbodenmatte an den Griffen fest. Ein Kind liegt auf dem Weichboden und wird wie ein "Engelchen" geschaukelt.

Das "Bengelchen" wird allerdings auf- und ab- gerüttelt und geschüttelt.

## Weichboden-Matten-Gasse



Zwei große Weichbodenmatten auf der Längsseite mit Abstand gegenüber hin stellen. Dazwischen eine entsprechend lange Bodenturnmatte/Rollmatte legen. Die Weichbodenmatten mit Sprungkästen fixieren oder gut fest halten.

Nun können die Kinder Purzelbäume durch die Gasse machen oder das Rad schlagen oder Flick-Flack üben oder ...

## Weichbodenmatten-Flug-Spiel



Stellen Sie ein Trampolin vor eine Weichbodenmatte.

Die Kinder springen nun auf das Trampolin um dann so hoch wie möglich mit ausgestreckten Armen zu „fliegen“ und auf der Weichbodenmatte zu landen. Als „Flügel“ oder „Fallschirm“ kann man in jede Hand noch bunte Jongliertücher nehmen.

## Weichbodenmatten-Tor-Spiel



Stellen Sie eine große Weichbodenmatte an die Wand und markieren Sie evtl. mit einem Kreppband verschiedene Felder.

Die Kinder schießen nun den Ball mit voller Wucht gegen die Weichbodenmatte und versuchen ggf. die markierten Felder zu treffen.

## Weichboden-Gletscherspalte-Spiel



Es werden zwei Weichbodenmatten mit der glatten Seite gegeneinander gestellt. Die Matten müssen von beiden Seiten von mehreren Kindern fest gegeneinander gedrückt werden. Ein einzelnes Kind versucht nun, sich durch die "Gletscherspalte" zu quetschen und sich auf die andere Seite durchzukämpfen.

Das erfordert viel Kraft und Geschicklichkeit.

## Weichboden-Zug-Spiel



Sämtliche verfügbaren Weichbodenmatten werden hintereinander mit etwas Abstand in der Turnhalle verteilt. Je eine Weichbodenmatte stellt ein Zug-Abteil dar, in das nur eine bestimmte Anzahl Kinder Platz hat. Die Kinder laufen am Bahnhof umher, bis das Signal ertönt, dass der Zug abfährt. Nun müssen sie schnell auf eine Weichbodenmatte Platz finden.

Ist das "Zug-Abteil" jedoch schon voll müssen sie ein anderes suchen in dem noch nicht die bestimmte Anzahl Kinder sitzt.

## Weichboden-Schatzsuche



Alle verfügbaren Weichbodenmatten werden im Raum verteilt. Der Spielleiter versteckt nun den "Schatz", z.B. einen Ball oder ein Jongliertuch unter einer der Weichbodenmatten. Alle Kinder müssen jetzt den Schatz unter den Weichbodenmatten suchen.

Wer ihn gefunden hat, darf den Schatz als nächstes verstecken.