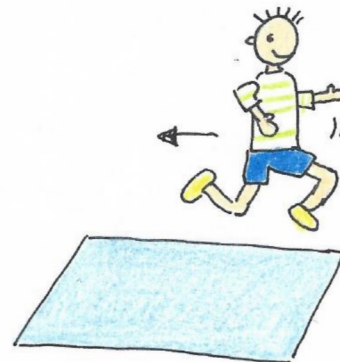


Bewegungsideen mit der Matte

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.