

# Lektion

Thema: Grosse Matten

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Unterschiedliche Spielformen mit den grossen Matten erarbeiten; spielerische Kräftigung.  
(Variante: 16er-Matte bei kleineren bzw. jüngeren TN)

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
10'	Aufwärmen	Sanitätäterspiel	Schlagen die Fänger einen TN ab, dann setzt sich dieser hin bzw. bleibt stehen und ruft nach "Sanitätären". Noch nicht abgeschlagene TN eilen herbei und tragen den "Verletzten" ins Sanitätszelt (grosse Matte). Danach darf dieser wieder mitspielen. Die "Sanitätäre" dürfen während ihrer Rettungsaktion gemäss der Genfer Konvention nicht abgeschlagen werden. Erst wenn ein TN den "Verletzten" berührt, darf er nicht mehr abgeschlagen werden.	Spielbändel 1 grosse Matte	
10'	Hauptteil	Diverse Laufübungen mit der grossen Matte	Zwei Teams im Wettkampf gegeneinander: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Matte zusammen möglichst schnell über eine Linie stossen</li> <li>- Matte zusammen möglichst schnell über eine Linie ziehen</li> <li>- Matte zusammen möglichst schnell über eine Linie tragen</li> </ul>	2 grosse Matten	Verbesserung von Kraft und Schnelligkeit
10'		Mattenschieben	Zwei Teams. Die Matten liegen auf gleicher Höhe bereit. Auf das Startsignal müssen die TN mit Sprüngen auf die Matte diese über eine Ziellinie schieben. Welches Team erreicht die Ziellinie zuerst?		Verbesserung der Sprungkraft
10'		Tierwelt	Zusammen mit den TN Tiere / Figuren auswählen und über die grossen Matten laufen (mind. 2 Wiederholungen pro Beispiel):  Ideen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pinguine: über die Matte watscheln</li> <li>- Pferd: im Galopp über die Matte</li> <li>- Zwerge: kleine Zwerge laufen über die Matte</li> <li>- Riese: mit grossen Schritten über die Matte laufen</li> <li>- Elefant: Vierfüsser</li> <li>- Kinder bringen eigene Beispiele</li> </ul>		
5'		Gelenkstabilität	Flamingo Stand (Einbeinstand) am Boden und auf der Matte  Variation: Flamingo Stand mit geschlossenen Augen am Boden und auf der Matte 1. Alle zusammen auf den zwei grossen Matten, jeweils 10 Sekunden pro Bein mit offenen Augen. 2. Dito mit geschlossenen Augen auf dem Boden		
10'		Schiff im Sturm	Die TN verteilen sich um die Matte, ein TN stellt sich darauf. Mind. 10 Bälle unter die Matte legen. Nun beginnt der Sturm: Die TN schieben, stossen, zerran an der Matte. Der TN oben auf dem Schiff versucht nicht umzufallen.  Variation: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeit stoppen, wie lange jeder TN stehen bleiben kann.</li> <li>- Mehrere Kinder auf der Matte</li> </ul>	1 grosse Matte ca. 10 Medizin-, Basket- oder Gymnastikbälle	Sensomotorisches Training

15'	Ausklang	Sandwiches	4 - 5 TN legen sich in die gleiche Richtung bäuchlings auf eine dicke Matte. Darüber wird eine zweite dicke Matte gelegt (LP hilft). Die andere Hälfte der TN springt nun auf der oberen Matte auf und ab und massiert so die „Sandwich-Insassen“. Achtung: Die „Sandwich-Insassen“ müssen den Kopf und die Arme aus der Matte halten. Am Rand der Matte, wo die Köpfe herausragen, muss vorsichtig gesprungen werden und man darf dort nicht runter steigen.	2 grosse Matten	Massage / Entspannung
5'		Reflektion	Gemeinsamer Abschluss der Lektion: Jeder TN gibt der LP ein Feedback in Form von drei Worten.		
	Hausaufgabe		Die TN versuchen jeweils beim Zähneputzen den Flamingo Stand (mit offenen oder geschlossenen Augen).		Sensomotorisches Training