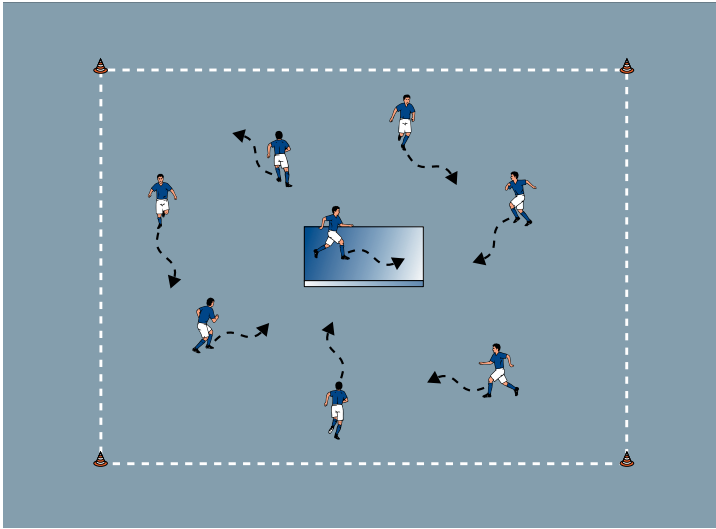


## THEMA: DIE WEICHBODENMATTE ALS TRAININGSGERÄT



### SPIEL 1:

#### HAIE

##### ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 15 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Eine Weichbodenmatte in die Mitte legen

##### ABLAUF

- ▶ Die Kinder spielen Haie und schwimmen durch das Meer.
- ▶ Die Kinder laufen mit Schwimmbewegungen durch das Feld und über die Matte.

##### VARIATIONEN

- ▶ Mit anderen Armbewegungen laufen, z. B. Armkreisen, Arme in die Höhe, Arme ausbreiten.
- ▶ Rückwärts laufen oder auf Kommando eine Drehung ausführen.
- ▶ Über die Matte hüpfen, krabbeln, kriechen oder rollen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Laufgeschicklichkeit wird verbessert.
- ▶ Die Kinder müssen den Mitspielern ausweichen.
- ▶ Alle Kinder sind in Bewegung.
- ▶ Armbewegungen und die weiche Matte erschweren das Laufen.