

# MATTENRUTSCHEN

**ZEIT:** 15-25 Min.

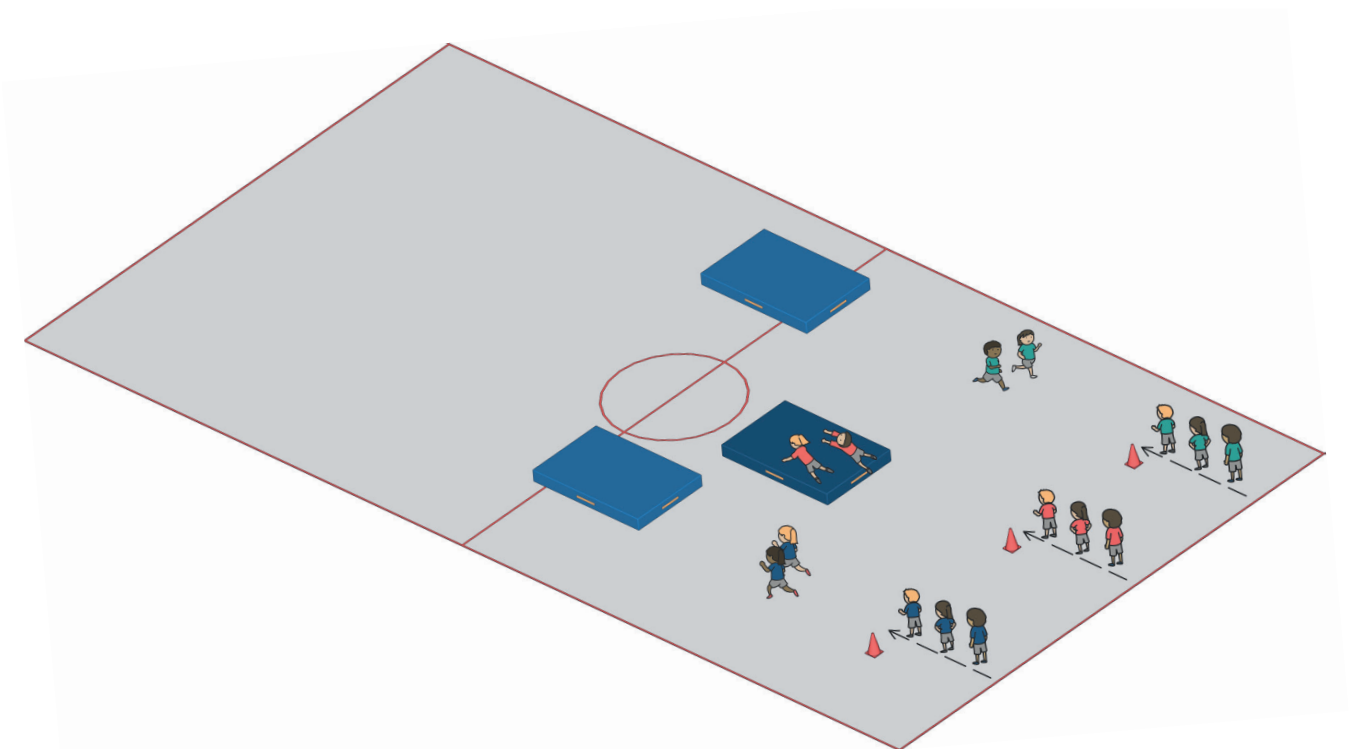
**MATERIAL:** 3-4 Weichböden, 3-4 Hütchen

**VARIANTE:**

- Anzahl der Läuferinnen und Läufer variieren
- Streckenlänge variieren

## SPIELBESCHREIBUNG:

Auf den Weichböden zu rutschen, macht den Schülerinnen und Schülern einen riesen Spaß. Dabei ist darauf zu achten, dass die glatte Seite der Matte unten liegt und die Spielenden sicherheitshalber immer gleichzeitig auf die Matte springen. Dabei hilft es, wenn die Teammitglieder sich beim Anlauf an die Hand nehmen, da sie dann gezwungenermaßen zur gleichen Zeit auf die Matte springen müssen. Das Mattenrutschen kann in einen Staffellauf integriert werden. Dabei kann als Ziel die gegenüberliegende Hallenwand dienen. Die ersten Läuferinnen bzw. Läufer springen auf die Matte und rutschen so weit es geht nach vorne. Anschließend laufen sie zurück und klatschen ihre jeweils nächsten Mitspielerinnen bzw. Mitspieler ab. Diese rennen ebenfalls zur Matte, rutschen mit dieser so weit sie können, laufen zurück und klatschen die nächsten Teammitglieder ab.



## IMPRESSUM

© WIMASU.de 2018 Janes Veit und Christoph Walther GbR  
Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

### Haftungsausschluss

Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.

## DOKUMENT ZITIEREN

Veit, J., Walther, Ch. (2018). Mattenrutschen  
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter  
<https://wimasu.de/mattenrutschen/>  
Version 2.0

# MATTENRUTSCHEN

