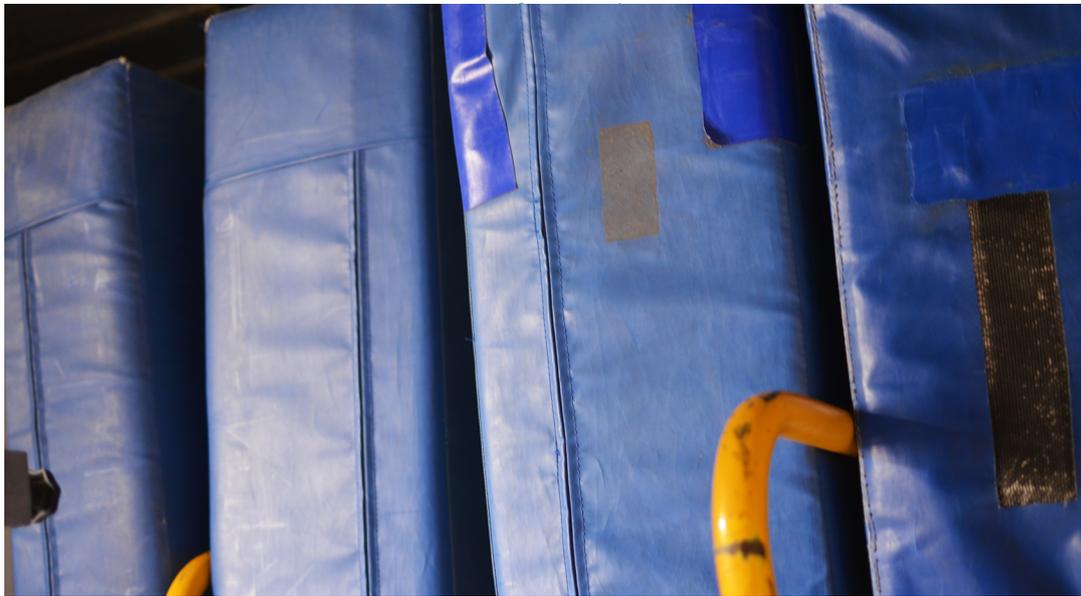


# MATTENSPIELE

Spielideen und Aufgaben rund um  
Turnmatten und Weichböden



Die großen blauen Matten begegnen uns in allen Turnhallen. Diese Spiele- und Ideensammlung stellt die Turnmatten/ Weichböden in den Mittelpunkt.

Die Spiele sind hervorragend geeignet, um zur spielerischen Kräftigung der Schülerinnen und Schüler beizutragen. Durch den Fokus auf Kommunikation und Herausforderung wird die Zusammenarbeit in der Gruppe und das Problemlösungsverhalten geübt und gefördert.

## REGELN:

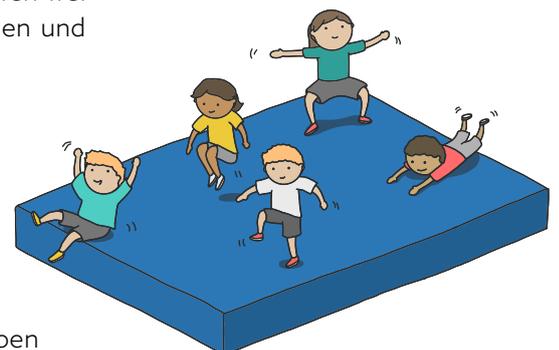
Niemand springt auf eine Matte, wenn andere sie tragen!

Liegt jemand unter der Matte, darf niemand sie betreten!

## AUFWÄRMEN: MATTENSPIEL

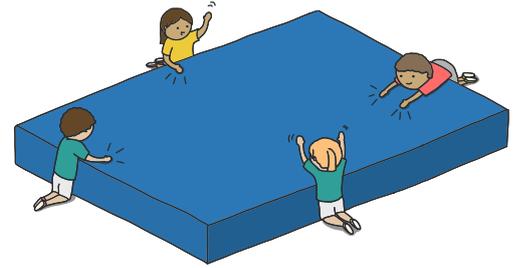
Die Matten werden in der Turnhalle verstreut ausgelegt. Die Kinder laufen frei umher, ertönt ein bestimmtes Signal laufen allen Kinder zum Weichboden und erfüllen bestimmte Aufträge:

- mit dem Po auf die Matte
- mit beiden Beinen auf der Matte stehen
- mit dem Bauch auf der Matte liegen
- mit einem Bein auf der Matte stehen
- Die Kinder gehen auf die Weichbodenmatte und sollen eine vorgegebene Zeit auf der Weichbodenmatte (im Kreis) laufen / springen / rennen



### ENTSPANNUNG / ANSPANNUNG

Um die Füße auszuruhen, dürfen die Kinder die „Matratze“ (den Weichboden) mit den Händen ausklopfen. Auch hier können sich die Gruppen gegenseitig zuhören, wer am kräftigsten / sanftesten die Matratze ausklopft.



### SCHILDKRÖTENTRANSPORT

Jedes Team hat eine Matte. Alle Schülerinnen und Schüler liegen unter der Matte und sollen sich vorstellen, sie wären Schildkröten. Sie sollen daher die Matte

- auf dem Rücken liegend und alle Viere von sich streckend (die Schildkröte wurde umgeschubst!) auf die andere Seite befördern! Dazu müssen immer Kinder von hinten nach vorne laufen und sich neu unter die Matte legen. Vor allem am Rand muss die Matte stabilisiert werden!
- nur auf dem Kopf (die Schildkröte wurde wieder umgedreht, hält aber dieses Mal den Kopf hoch, damit sie keiner mehr umdreht!) auf die andere Seite transportieren.

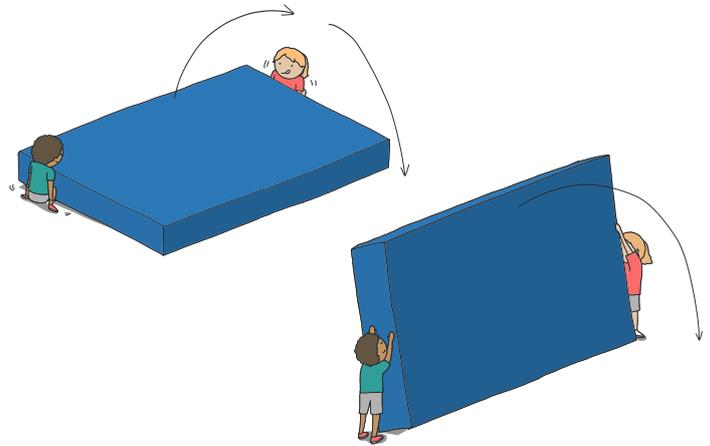
**TIPP:** Vor allem am Rand muss die Matte stabilisiert werden!

### STEINZEIT-MATTENROLLEN

Das Rad ist noch nicht erfunden! Eine Matte wird hochkant hingestellt und muss vollständig hinter die Ziellinie „gerollt“ werden. Hin und zurück!

**VARIATION:**

Matte muss über die Breitseite / Stirnseite / schmale Seite gerollt werden (Abb.).



### MATTENSCHIEBEN

Die Matte darf nur von der hinteren Seite und nur mit den Füßen im Sitzen geschoben werden. Alles andere bleibt der Gruppe überlassen 🐱

**VARIATION:**

Mit den Händen / Jedes Team hat eine Matte / Beide Gruppen an einer Matte (gegeneinander)

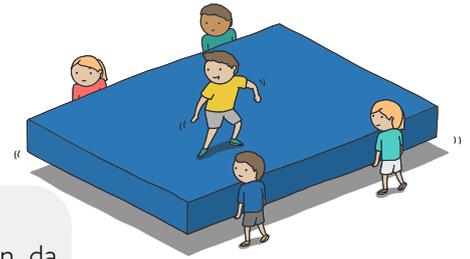
### MATTENTRANSPORT

Gegenstände (Hütchen, Ball, Tennisbälle etc.) müssen auf der Matte transportiert werden. Fällt ein Gegenstand herunter, muss die Gruppe die Matte absetzen und die Gegenstände wieder aufrichten, erst dann darf sie weiterlaufen.

**VARIATION:** Slalom, jeweils 4 Trägerinnen und Träger mit Abklatschen

## MATTENSURFER

Eine Person steht in Surf-Position auf der Matte, die anderen heben die Matte leicht an und laufen langsam los. Am Wendemal wird die Matte abgesetzt und Personen wechseln. Fällt jemand beim Surfen hin, muss die Matte abgelegt werden und neu angehoben werden!

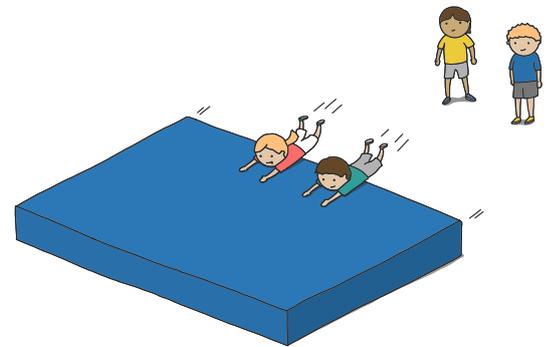


### ⚠️ WICHTIG:

Für dieses Spiel müssen verhältnismäßig neue und stabile Matten vorhanden sein, da der Surfer sonst „einsackt“. Außerdem sind Tragegriffe von Vorteil! Um die Matte tragen zu können, sollten zudem je nach Altersstufe mindestens 6-8 Personen pro Matte da sein. Getragen wird nur an den Längsseiten. Kurze Strecken wählen!

## MATTENRUTSCHEN

Die Kinder stellen sich zu zweit hinter die nun quer liegende Matte. Sie nehmen gemeinsam Anlauf und werfen sich mit dem Bauch und ausgestreckten Armen auf die Matte. Dadurch wird die Matte nach vorne geschoben. Die Schülerinnen und Schüler laufen zurück und das nächste Paar darf starten. Der Weichboden rutscht umso weiter, desto kräftiger und synchroner die Kinder auf dem Weichboden landen. Gewonnen hat das Team, dessen Weichboden als erstes die andere Hallenwand berührt.



💡 **TIPP:** Je nach zurückzulegender Strecke kann dieses Spiel sehr anstrengend werden und eignet sich – auch aufgrund des besonders motivierenden Charakters – gut als Schlusspiel. Eventuell sollten mehrere Wettbewerbe stattfinden, bei denen die Matten der Gruppen getauscht werden, da die Rutscheigenschaften sehr unterschiedlich sein können. Um die Matten zu schonen, spielt man dieses Spiel nicht zu häufig!



### MR. WIMASU TIPP

#### ZWEIFELDERBALL BZW. VÖLKERBALL MIT MATTE: MATTENWACHE

Gespielt wird nach den bekannten Zweifelderballregeln.

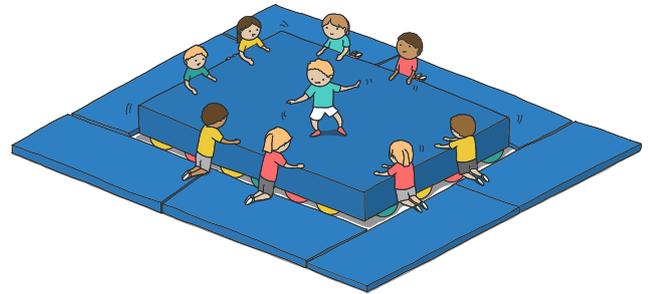
*Zusatz:* Ein in jedem Feld senkrecht stehender Weichboden oder eine kleine Turnmatte dient als Schutz und Versteck. Die Matte darf gedreht werden, muss aber zu jeder Zeit aufgestellt stehen. Fällt eine Matte um, so verliert das Team sofort, in dessen Feld die Matte umgefallen ist. Eine ausführliche Beschreibung und weitere Zweifelderballvarianten (Völkerballvarianten) findest du unter: <https://wimasu.de/voelkerball/>

# MATTENSPIELE OHNE WETTKAMPFCHARAKTER

als offenes Angebot eventuell an Stationen oder als Abschluss

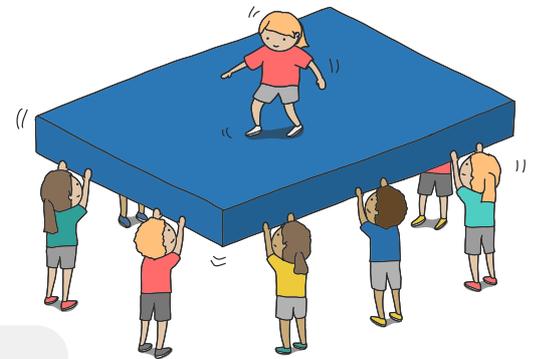
## MATTENRODEO

Möglichst viele Bälle unter eine umgedrehte Weichmatte legen. Als Abgrenzung werden Turnmatten herumgelegt. Die Kinder knien auf den Matten und wackeln mit dem Weichboden, während ein Kind darauf steht. Die Lehrkraft oder ein Kind kann verschiedene „Stufen“ ansagen. Wer auf der höchsten Stufe 10 Sekunden (herunterzählen!) stehen bleiben kann, hat gewonnen im Mattenrodeo!



## MATTENKÖNIG / PRINZESSIN AUF DER ERBSE (GRUPPENWEISE)

10 oder mehr Kinder heben den Weichboden gemeinsam in / über Schulterhöhe an, und lassen ihn auf Kommando fallen – der Weichboden darf nicht schief fallen! Nach einigen Übungsversuchen darf sich ein „Mattenkönig“ bzw. die Prinzessin auf der Erbse auf den Weichboden legen / setzen / stellen und aus der Höhe mit herunterfallen.



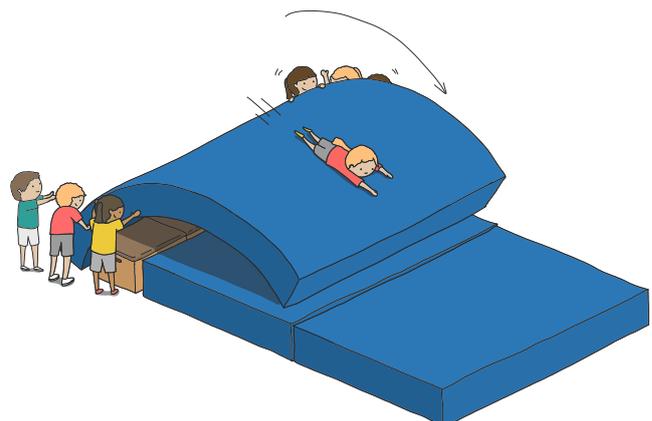
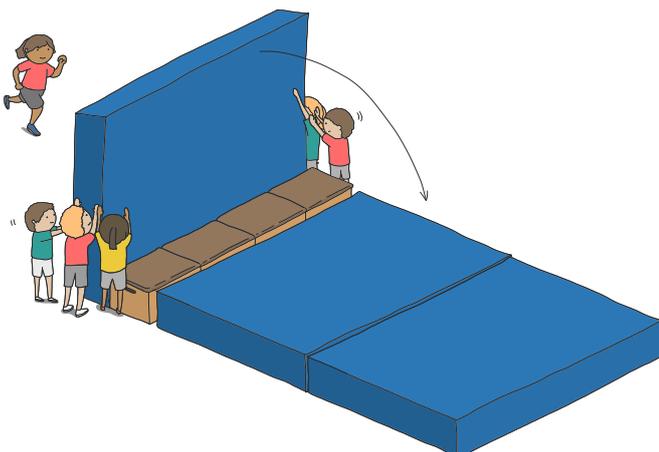
**⚠ WICHTIG:**

Beim Stehen die Knie leicht gebeugt halten und nach hinten fallen lassen, da sonst die Knie ans Kinn schlagen können!

## DIE UNBEZWINGBARE MATTENWAND

Zunächst halten sechs Schülerinnen und Schüler einen seitkant aufgestellten Weichboden fest. An dessen Rückwand stehen nebeneinander vier kleine Kästen. Dahinter und im Anlaufbereich werden zahlreiche Matten ausgelegt. Nun läuft ein Kind zügig an und springt möglichst hoch gegen den Weichboden, der in dem Moment von den sechs Schülerinnen und Schülern über die kleinen Kästen in die Sprungrichtung gekippt wird. Das springende Kind landet mit dem Weichboden und kann dann weiter auf die Matten abrollen.

**⚠ WICHTIG:** Blaue Matte durch weitere Matten absichern, auf denen sicher abgerollt werden kann (siehe Abb.)!



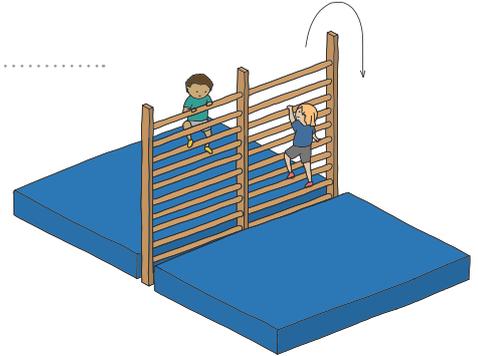
## MATTENSCHLUCHT

Zwei Weichbodenmatten werden von den Schülerinnen und Schülern fest gegeneinandergedrückt. Ein Kind muss nun versuchen, durch die Matten(schlucht) hindurch zu kriechen oder sogar in ihr hochzusteigen!

**WICHTIG:** Glatte Seite nach innen!

## SPROSSENWANDSPRUNG

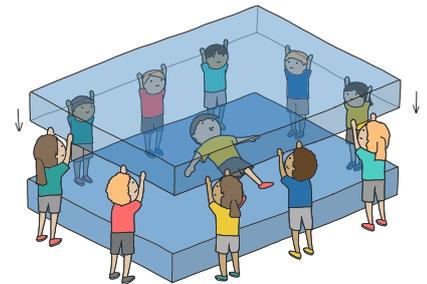
Links und rechts einer zur Wand quer gestellten Sprossenwand werden zwei Weichbodenmatten hingelegt. Zwei Kinder klettern nun auf jeweils einer Seite die Sprossenwand hoch, übersteigen diese und klettern bis zur selbst gewählten Absprunghöhe wieder herab. Von dort springen sie auf die Weichbodenmatte!



## MATTENSANDWICH

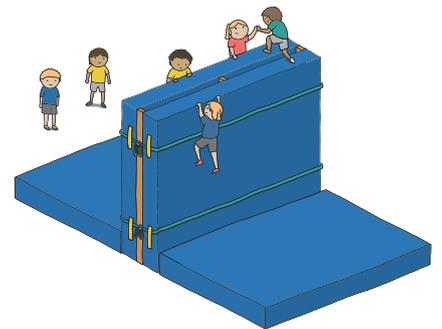
Zwei dicke blaue Matten werden übereinandergelegt! Ca. 10 Kinder heben den Weichboden gemeinsam in Schulterhöhe an! Ein oder zwei Kinder legen sich nun zwischen die beiden Matten! Die anderen lassen auf ein Kommando die obere Matte fallen – der Weichboden darf nicht schief fallen!

**WICHTIG:** Zunächst aus niedriger Höhe fallen lassen! Dann steigern!



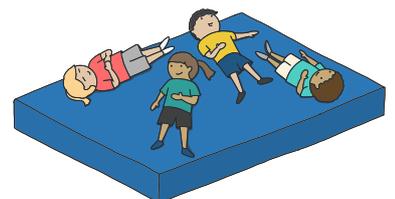
## AUSBRUCH

Zwei Weichbodenmatten werden links und rechts an der ausgeklappten Sprossenwand festgebunden (wie ein Sandwich!). Der Bereich davor und dahinter wird mit Turnmatten gesichert. Aufgabe ist es nun, diese „Wand“ von einer Seite her zu überwinden und zwar mit der ganzen Klasse – wie bleibt den Schülerinnen und Schülern überlassen! Taktik ist dabei wichtig, denn ohne Hilfe kommt niemand hoch. Hilfen sind daher ausdrücklich erlaubt. Wer klettert also zuerst hoch und wer hilft wie?



## MATTENENTSPANNUNG

Kinder sollen sich zum Ausruhen mit dem Rücken auf den Weichboden legen, die Hand auf den Bauch legen und beim Ein- und Ausatmen auf das Heben und Senken des Bauches achten.



 **DIESES DOKUMENT ZITIEREN**

Verlemann, S. (2020).  
Mattenspiele.  
Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/mattenspiele/>

**KLICK' HIER & FOLGE UNS!**



wimasu.de  
Wir machen Sportunterricht. **WIMASU**