



**SPORTUNTERRICHT MIT TEPPICHFLIESEN**  
SLIDE DURCH DIE TURNHALLE

 DER AUTOR



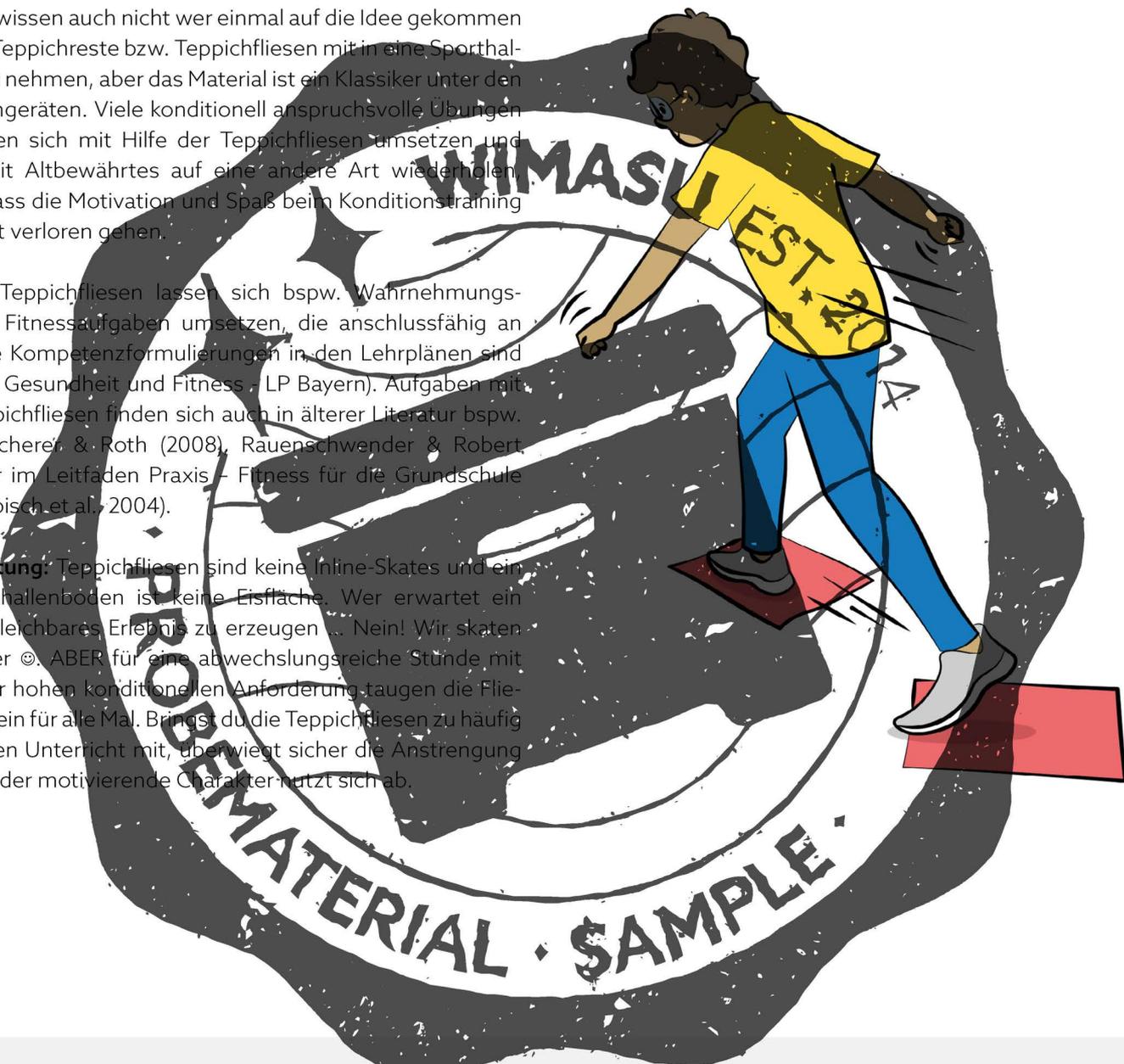
Thomas Reichle ist Sport- und Mathelehrer aus Wasserburg a. Inn und seit sechs Jahren mit viel Leidenschaft im Dienst. Groß geworden in der Leichtathletik und mittlerweile überwiegend im Outdoor-Sport zuhause, möchte er im Sportunterricht zu Bewegungsherausforderungen motivieren, die Geschick, Kondition und Spaß kombinieren.

# TEPPICHFLIESEN? WAS ZUM SLIDE?

Wir wissen auch nicht wer einmal auf die Idee gekommen ist, Teppichreste bzw. Teppichfliesen mit in eine Sporthalle zu nehmen, aber das Material ist ein Klassiker unter den Kleingeräten. Viele konditionell anspruchsvolle Übungen lassen sich mit Hilfe der Teppichfliesen umsetzen und damit Altbewährtes auf eine andere Art wiederholen, sodass die Motivation und Spaß beim Konditionstraining nicht verloren gehen.

Mit Teppichfliesen lassen sich bspw. Wahrnehmungs- und Fitnessaufgaben umsetzen, die anschlussfähig an viele Kompetenzformulierungen in den Lehrplänen sind (vgl. Gesundheit und Fitness - LP Bayern). Aufgaben mit Teppichfliesen finden sich auch in älterer Literatur bspw. in Scherer & Roth (2008), Rauenschwender & Robert oder im Leitfaden Praxis - Fitness für die Grundschule (Liebisch et al., 2004).

**Achtung:** Teppichfliesen sind keine Inline-Skates und ein Turnhallenboden ist keine Eisfläche. Wer erwartet ein vergleichbares Erlebnis zu erzeugen ... Nein! Wir skaten lieber ☺. ABER für eine abwechslungsreiche Stunde mit einer hohen konditionellen Anforderung taugen die Fliesen ein für alle Mal. Bringst du die Teppichfliesen zu häufig in den Unterricht mit, überwiegt sicher die Anstrengung und der motivierende Charakter nutzt sich ab.



 IMPRESSUM

© WIMASU GmbH 2022  
Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.  
<https://wimasu.de/shop/sportunterricht-mit-teppichfliesen>  
1. Version

Illustrationen: Julia Schäfer  
Satz / Layout: Nao Matsuyama, Julia Schäfer  
Lektorat: Nao Matsuyama  
Herausgeber: Janes Veit, Christoph Walther  
Autor: Thomas Reichle

 DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Reichle, T. (2022). Sportunterricht mit Teppichfliesen. Slide durch die Turnhalle. Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/sportunterricht-mit-teppichfliesen>

# TEPPICHFLIESEN- BEWEGUNGSSAMMLUNG

Dieses Material hält eine Sammlung an Bewegungen, die mit den rutschigen Teppichfliesen auf Turnhallenboden möglich werden, für dich bereit. Dabei unterscheiden wir in „**moving exercises**“ – Übungen in der Fortbewegung und „**local exercises**“ – Übungen an der Stelle, sowie **Paarübungen zu zweit (Double)** und **Übungen mit Geräten wie Turnbänken**.

**WIMASU MATERIAL**

**MOVING EXERCISES**

**LOCAL EXERCISES**

**DOUBLE**

**GERÄTE ÜBUNGEN**

Exercise cards include: SCOOTER FAHREN, HINKREIBEN, INLINE-SKATING, BUNNY HOPS, BODENWISCHER, LIEGESTÜTZE – SIDE EFFECT, GRÄTSCHE-SITZEN, MONKEY WALK, RIZEN WALK, HING AM SEIL, FISTRECKER, TWIST, DUCK WALK, SCHRITTLEIDE, ABERKUNFT AN LAND, HINGEN, MESES, BREAKDANCE, KUTSCHFAHRT, SCHLITTENFAHRT, PFILZ, LANGSAMES BOBEN, NEUFAHRT, SKELETON-NEULING, SKI SPRUNG TRAINING, BOB-ANSCHUB, BOB-ZUG, SKELETON-PROFI, SKI SPRUNG.

# ORGANISATIONSFORMEN

In diesem Abschnitt erhältst du Ideen, was du mit diesem Material anstellen kannst. Folgende Organisationsformen können wir dir über einen geschlossenen Stationszirkel oder über ein lehrkraftzentriertes Vor- und Nachmachen empfehlen:

- **Drei-Phasen-Pendel**
- **Rundlauf**
- **Spielformen**

## DREI-PHASEN-PENDEL

Bei dieser Organisation teilen sich drei Kinder drei unterschiedliche Übungen. Zwei Kinder stehen sich mit einem Abstand von ca. 12 Meter gegenüber und markieren die Phasen 1 und 3. Dazwischen findet die Phase 2 statt, in der die Teppichfliesen zum Einsatz kommen. Alle starten zum selben Zeitpunkt mit der Übung der eigenen Phase. Zum Beispiel beginnt Sportler:in 1 mit Jumping Jacks und Sportler:in 3 mit Seilspringen. Sportler:in 2 flitzt mit der Teppichfliese zu 3. Sobald die Sportler:innen aus Phase 2 hinübergependelt sind, tauschen hier die Rollen. 2 übernimmt das Springsen und 3 pendelt mit den Teppichfliesen zurück, wo erneut getauscht wird, usw.

Der Drei-Phasen-Pendel lässt sich über die Zeit steuern, welche abhängig von der Jahrgangsstufe gewählt wird. In Klasse 5 sollte die Zeit nicht länger als 90-120 Sekunden sein, in Klasse 10 und höher kann ein Übungstripel auch mal 3-4 Minuten aufrechterhalten werden. Nach jedem Phasentripel sind kurze Pausen von 1-2 Minuten ratsam. Diese werden u.a. dafür genutzt, dass neue Übungen

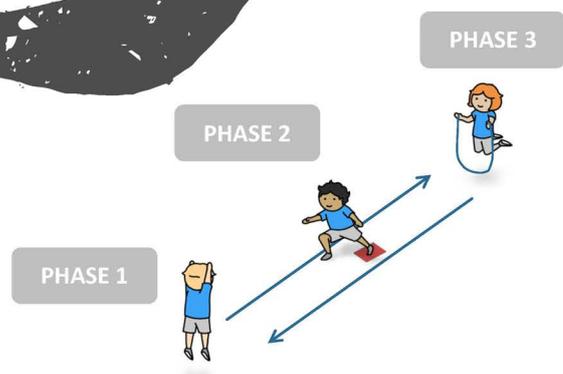
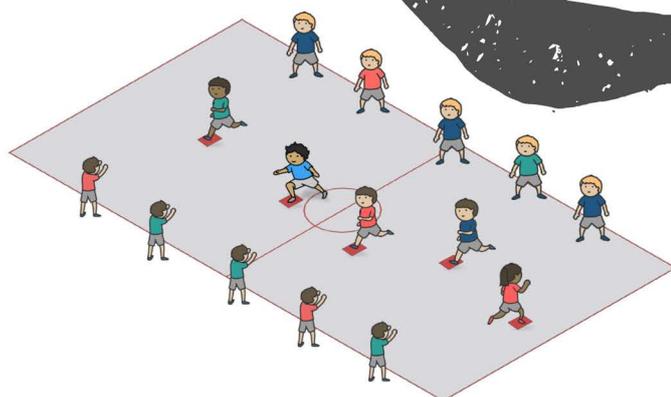
gewählt bzw. von der Lehrkraft vorgestellt werden. Insgesamt ist diese Organisationsform optimal ausgenutzt, wenn man ca. drei verschiedene Phasentripel anbietet.

Hinsichtlich des Übungswechsels in Phase 2 mit den Teppichfliesen gibt es zwei Varianten:

**Variante A:** Die Lehrkraft gibt die Übungen vor.

**Variante B:** Die Schüler:innen ziehen aus umgedrehten Bewegungskarten ihre Übung pro Übungstripel: Unser Favorit.

In Phase 1 und 3 bieten sich einfachere Übungsformen an, die abhängig von der Jahrgangsstufe gewählt werden sollten. Jumping Jacks oder Seilspringen in den unteren Jahrgangsstufen bis hin zu Burpees in den hohen Jahrgangsstufen. Auch Übungen mit Ball können hier eingebaut werden, bspw. das Frelen eines Basketballs um den Körper herum, womit man auch andere Aspekte außer der Kondition ansprechen kann.



## SLIDE-RUN

Der „Slide-Run“ ist eine tolle Möglichkeit die erprobten Teppichfliesenübungen aus der Vorstunde oder dem ersten Teil einer Doppelstunde mit ein bisschen Wettkampfcharakter zu versehen. Die vorherige Durchführung der Übungen mit den Fliesen ohne Zeit- und Gegendruck ist besonders wichtig, um Verletzungen und Ängste vor Unbekanntem zu vermeiden. Zwei Teams treten in zwei gleich aufgebauten Kursen von drei Aufgabenstellungen/ Hindernissen gegeneinander an. Pärchenweise wird auf ein Signal gestartet. Zum Beispiel:

**Challenge 1:** „Der Pflug“.

**Challenge 2:** „Die Loipe“. Partner:in A steht mit dem linken Fuß auf der linken Bank und dem rechten Fuß auf der rechten Bank jeweils auf Fliesen und wird von Partner:in B mit einem Seil gezogen (ähnlich wie „Kutschfahrt“).

**Challenge 3:** Beim „Skisprung“ wird Partner:in A von Partner:in B Richtung Basketballkorb geschoben, wo diese:r mit einem beherzten Absprung und Wurf versucht einen Korb zu erzielen. Jedes 2er-Team hat drei Versuche dafür und muss diese auch wahrnehmen.

Für ein gewonnenes Duell gibt es einen Punkt und pro erzieltem Korb zwei Punkte. Am Ende gewinnt das Team, welches die meisten Punkte gesammelt hat. Erfahrungsgemäß entsteht in der Halle eine spannungsgeladene Atmosphäre und die Teammitglieder feuern an, laufen mit und geben Tipps. Ebenso kann man als Lehrkraft auf Schüler:innen zurückgreifen, um beispielsweise Punkte zählen zu lassen oder den Zieleinlauf zu kontrollieren.

## SLIDE-RUN ALS WINTER-EDITION

Für die Winter-Edition schlagen wir folgende Übungsauswahl vor:

**Challenge 1:** „Skeleton“ auf den Bänken.

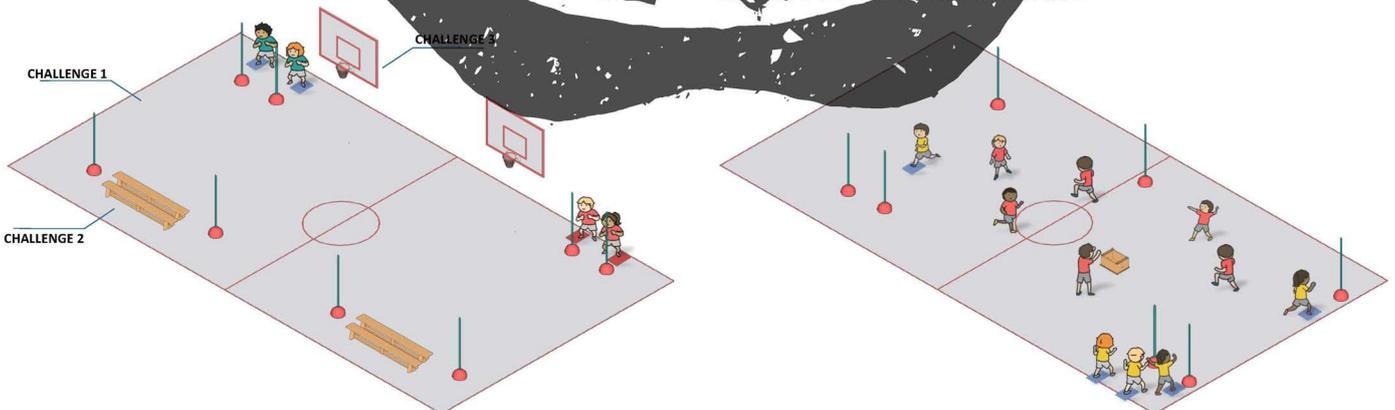
**Challenge 2:** „Skisprung“; auf den beiden Bänken wird zur Matte geslidet und beherzt auf die Matte abgesprungen (Alternative: „Bobfahren“).

**Challenge 3:** „Biathlon“; nach einem kurzen Slalom (Bewegungsform: „Inliner“) sollen die Hütchen mit Bällen getroffen werden. Jede:r der beiden Athlet:innen hat dabei zwei Würfe.

Gewonnen hat das Team, welches am meisten Punkte gesammelt hat. Pro gewonnenes Duell gibt es einen Punkt. Pro erzieltem Hütchen einen Punkt.

## SLIDING BRENNBALL

„Sliding Brennball“ ist die Slide-Variante des Brennballs bzw. des Baseballs. Die Klasse wird dafür in zwei Teams eingeteilt – ein angreifendes und ein verteidigendes Team. Je nach Variante hat nur das angreifende Team oder beide Teams Teppichfliesen unter den Füßen bzw. an der Backe. Probier's mal aus.



# ÜBER WIMASU



Wir machen Sportunterricht (kurz: WIMASU) wurde von Sportlehrkräften gegründet. In den Unterrichtsreihen und Materialien steckt viel Erfahrung und Liebe zum Detail. Wir versuchen, neue Impulse für den Sportunterricht zu geben, aber auch bereits etablierte Sportarten für den Unterricht ansprechend aufzubereiten. Die Materialien werden digital bereitgestellt und können an die jeweilige Lerngruppe angepasst werden. Neben dem inhaltlichen Schwerpunkt versuchen wir, die Materialien so darzustellen, dass die Lehrkraft und die Schülerinnen und Schüler motiviert sind, gemeinsam Sport zu machen.

## LITERATURVERZEICHNIS

- Scherer, H. & Roth, K. (2008). *Übungen und Wettkämpfe mit Alltagsmaterialien*. Schorndorf: Hofmann.
- Rauenschwender, H., Robert, Ch. (2004). Gleiten, Rollen, Rutschen: Spielartige Aufgaben und Übungen. *Sportpädagogik* (6).
- Liebisch, R., Schieb, Ch., Woll, A., Wächter, H.-J., Bösel, K. (2004). *Fitness in der Grundschule. Leitfaden Praxis*. S. 69-74KH (Hrsg.) Profiprof. Geisenheim.
- Doll, M. (2017). *Zirkeltraining – indoor und outdoor: Ein Zirkel für mehr Kraft, Ausdauer und eine verbesserte Leistungsfähigkeit*. München: Riva.
- Lindel, M. (2018). *Methoden der Sportunterrichtsforschung im Vergleich. Eine Untersuchung am Beispiel von Sound Karate*. Berlin: Logos Verlag.

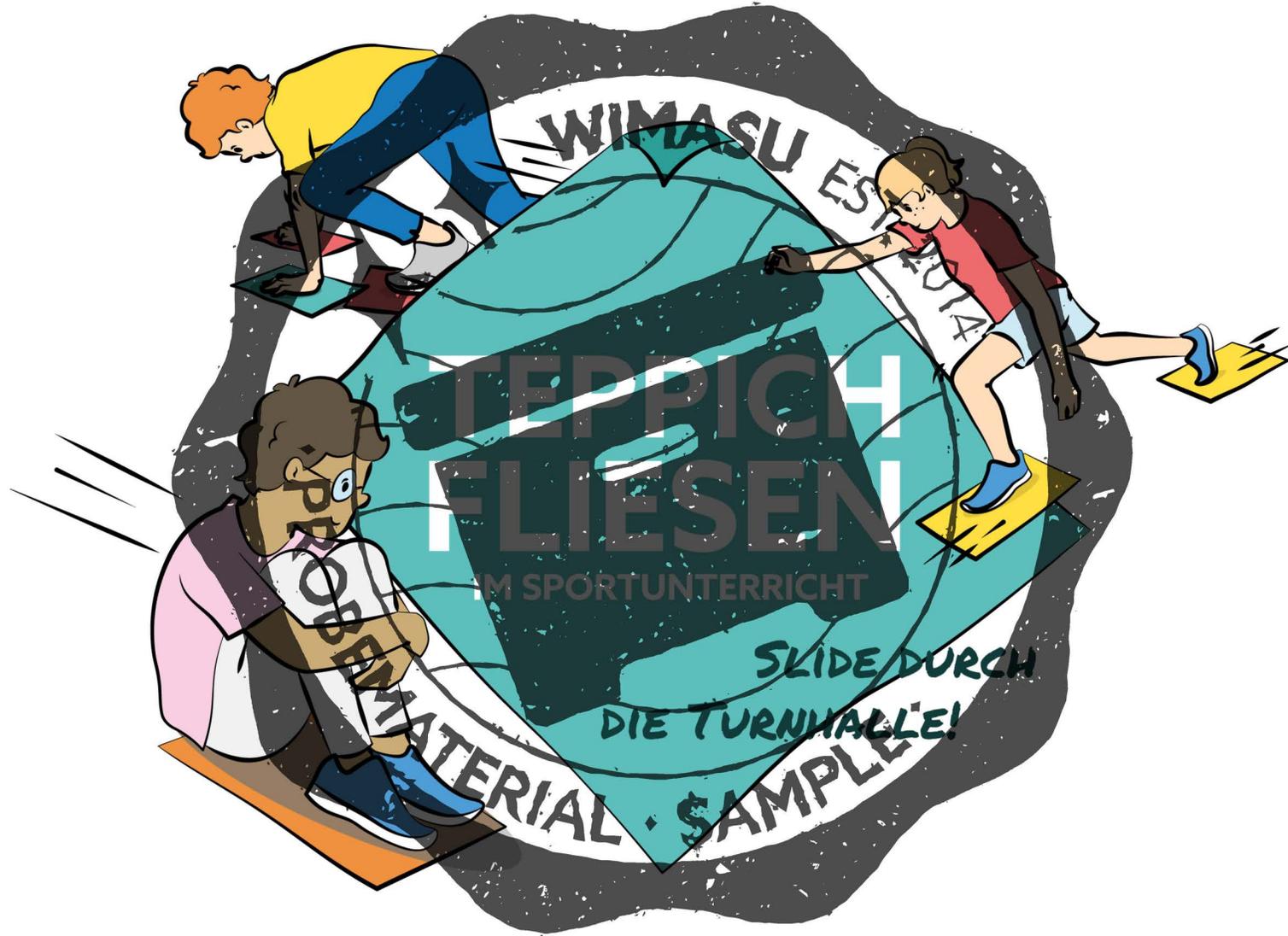
## DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Reichle, T. (2022). *Sportunterricht mit Teppichfliesen*. Slide durch die Turnhalle. Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/sportunterricht-mit-teppichfliesen>

## 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.





TEPPICHFLIESEN

# IMPRESSUM

© WIMASU GmbH 2022

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.  
<https://wimasu.de/shop/sportunterricht-mit-teppichfliesen>  
1. Version

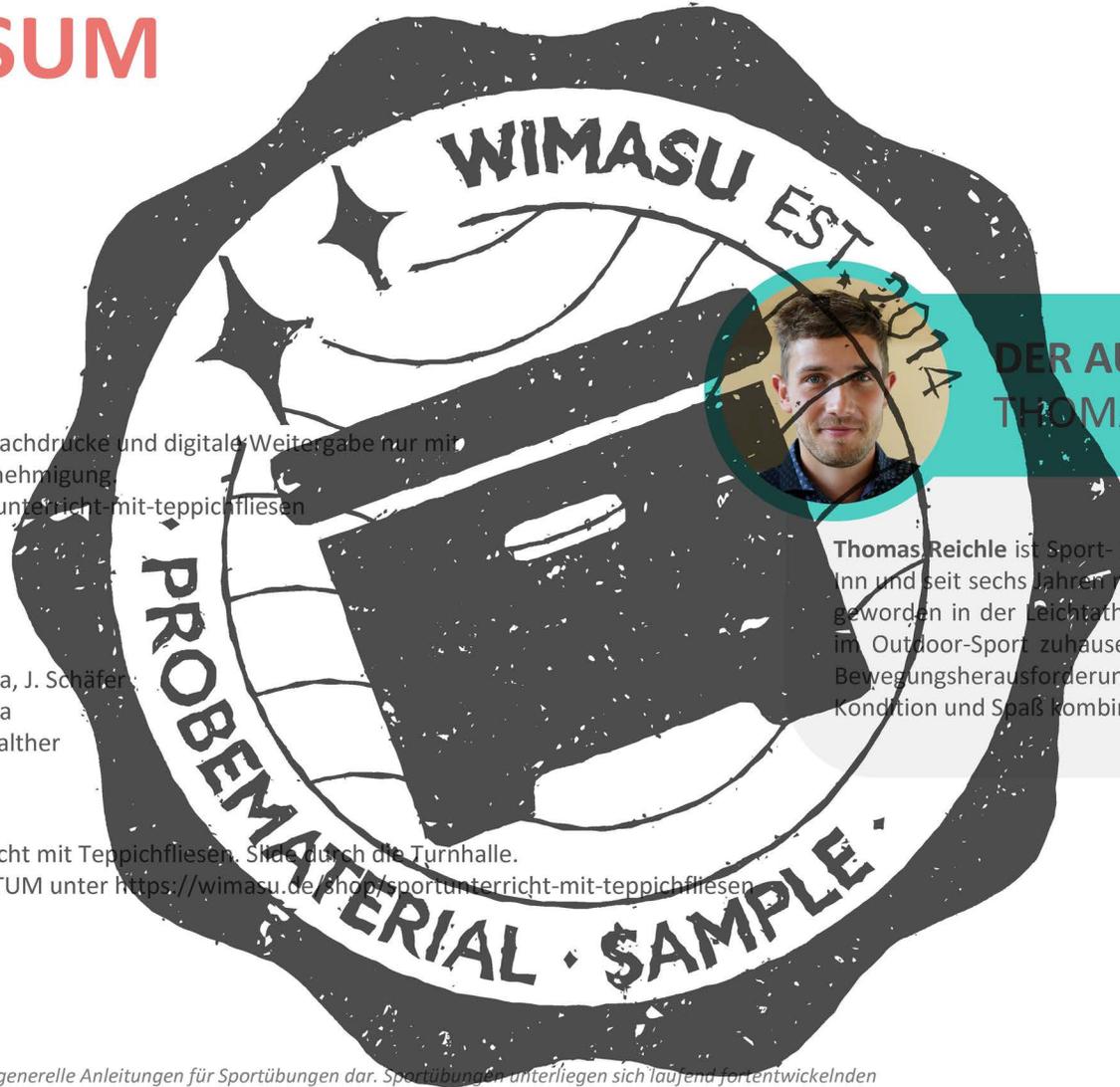
**Autor:** T. Reichle  
**Illustrationen:** J. Schäfer  
**Satz und Layout:** N. Matsuyama, J. Schäfer  
**Lektorat:** N. Matsuyama  
**Herausgeber:** J. Veit, Ch. Walther

#### Dieses Dokument zitieren:

Reichle, T. (2022). Sportunterricht mit Teppichfliesen. Skide durch die Turnhalle.  
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/sportunterricht-mit-teppichfliesen>

#### 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.



## DER AUTOR THOMAS REICHLER

Thomas Reichle ist Sport- und Mathelehrer aus Wasserburg a. Inn und seit sechs Jahren mit viel Leidenschaft im Dienst. Groß geworden in der Leichtathletik und mittlerweile überwiegend im Outdoor-Sport zuhause, möchte er im Sportunterricht zu Bewegungsherausforderungen motivieren, die Geschick, Kondition und Spaß kombinieren.

TEPPICHFLIESEN

# HINWEISE ZUR BEWEGUNGSKARTEI

Diese Bewegungskartei bietet dir eine Vielzahl an unterschiedlichen Übungen mit Teppichfliesen für den Sportunterricht. Damit du dabei den Überblick behältst, gibt es einen farblichen Rahmen als **Sortierhilfe** mit dem du sofort die richtigen Karten zur Hand hast. Dabei wird zwischen **Single**, **Double** und **Übungen mit Geräten** differenziert.

Zusätzlich geben dir die **Piktogramme** in der linken unteren Ecke Hinweise auf die Anforderungen der Übungen an die ausführenden Schüler:innen.



moving exercise



kognitives Anforderungsniveau



local exercise



konditionelles Anforderungsniveau



TEPPICHFLIESEN – SINGLE

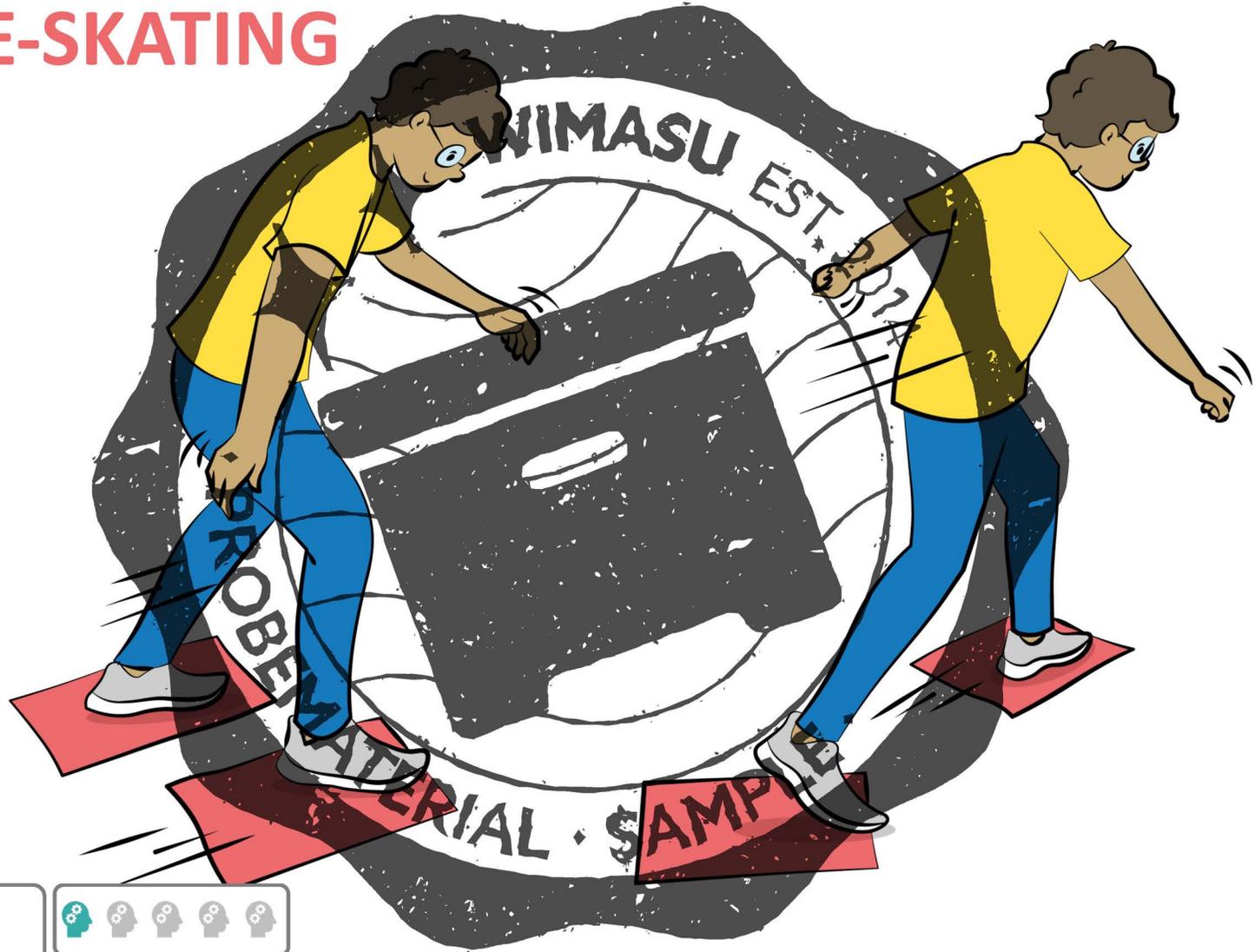
# SCOOTER FAHREN



© WIMASU

TEPPICHFLIESEN – SINGLE

# INLINE-SKATING

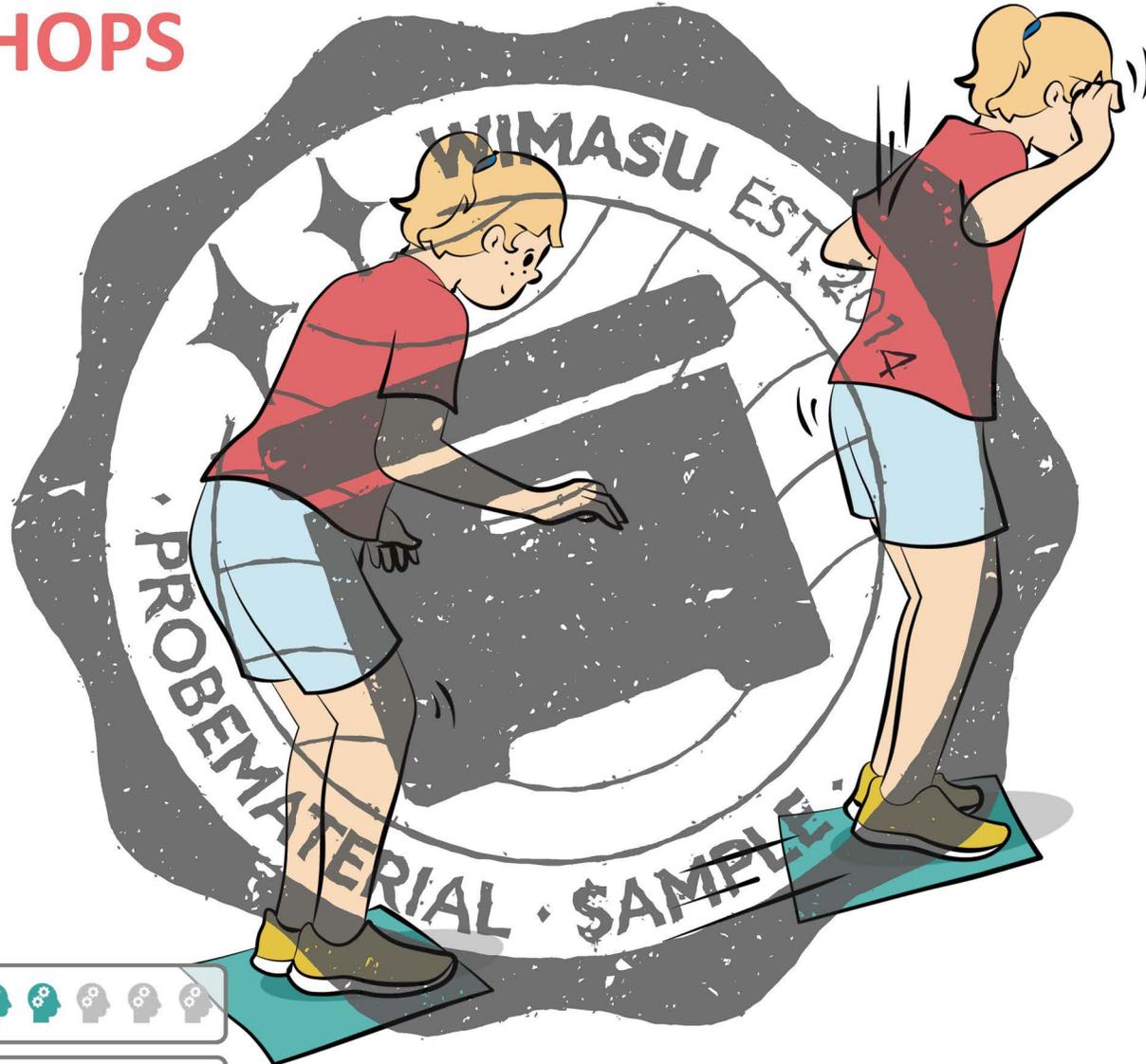


© WIMASU



TEPPICHFLIESEN – SINGLE

# BUNNY HOPS

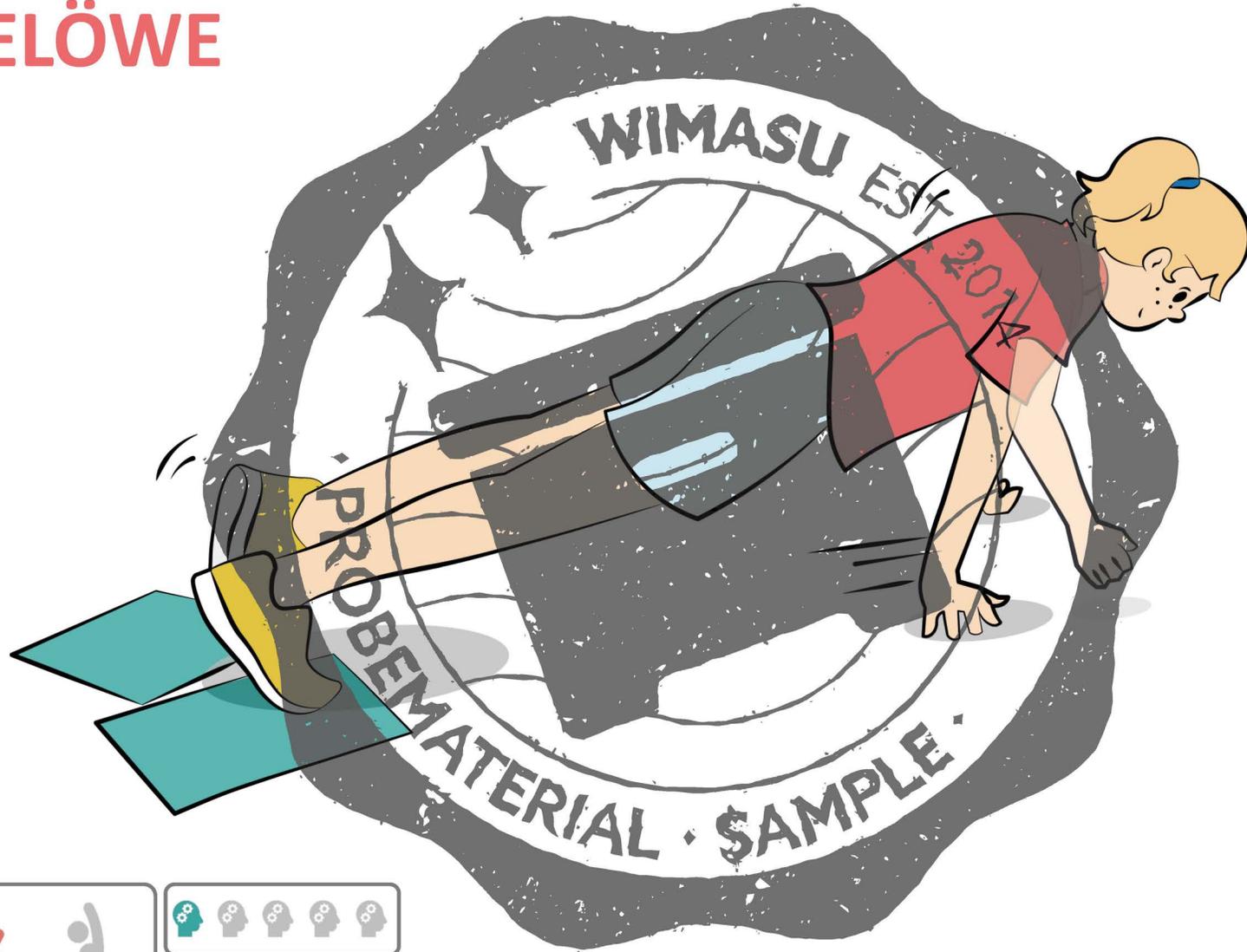


© WIMASU



TEPPICHFLIESEN – SINGLE

# SEELÖWE

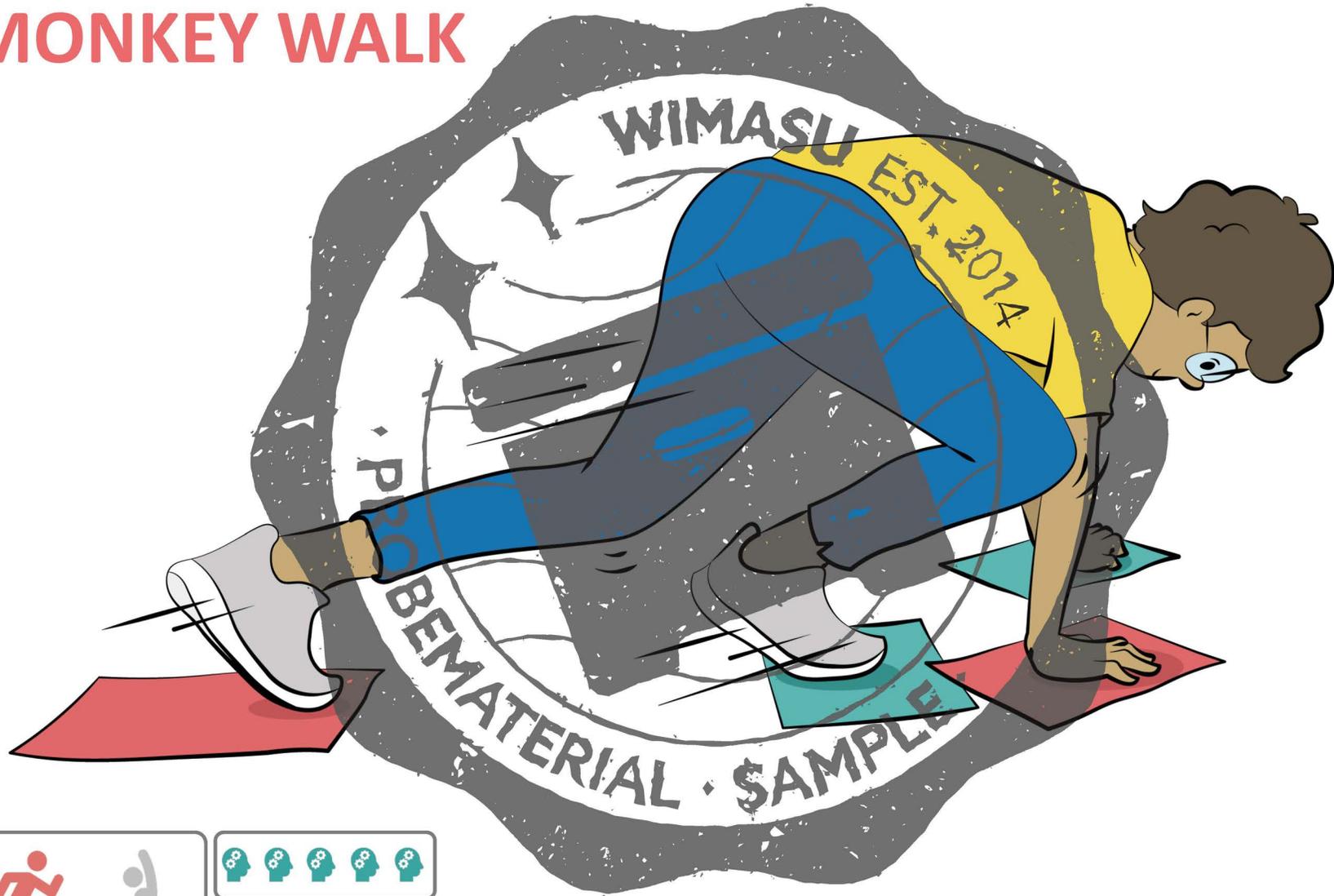


© WIMASU



TEPPICHFLIESEN – SINGLE

# MONKEY WALK

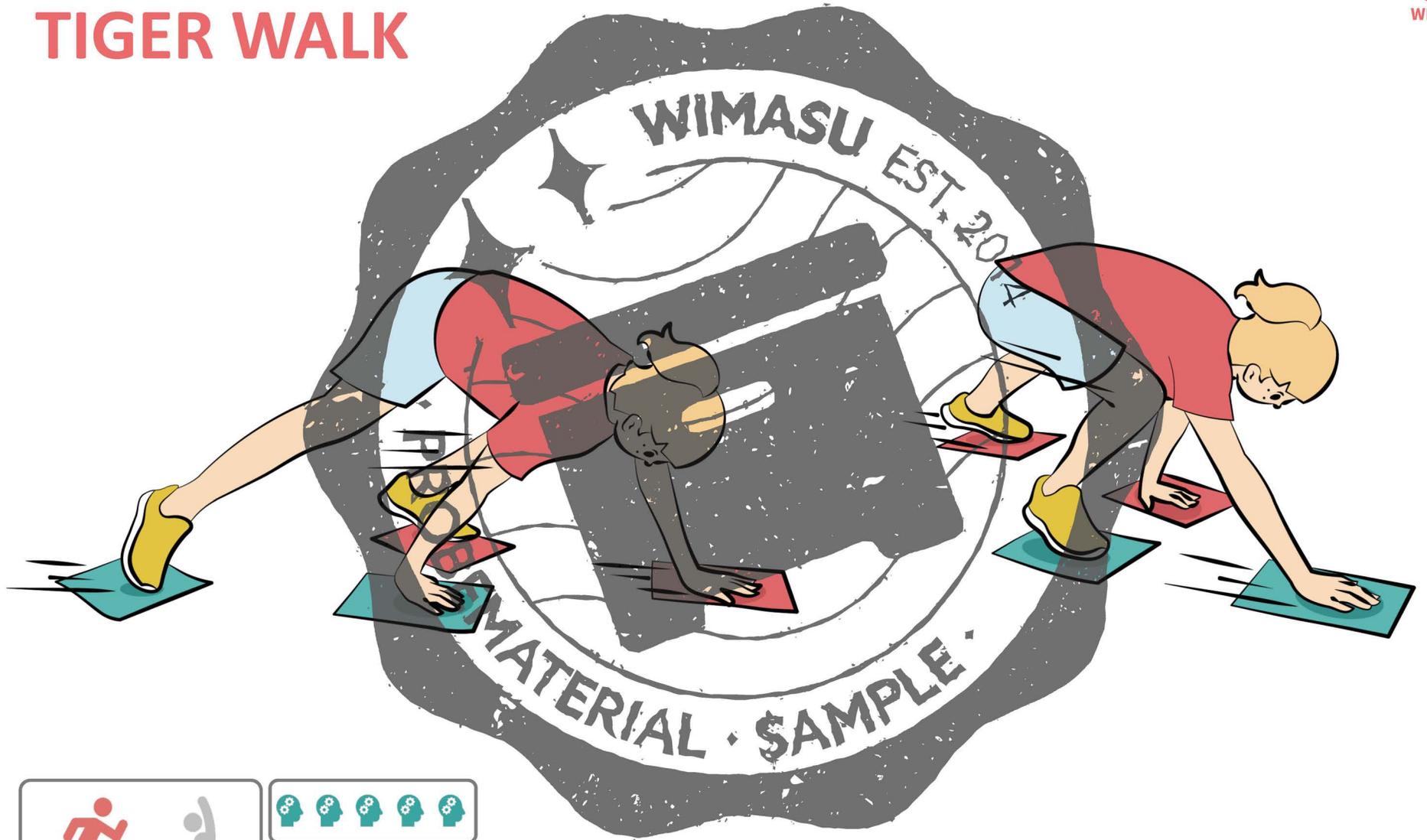


© WIMASU



TEPPICHFLIESEN – SINGLE

# TIGER WALK

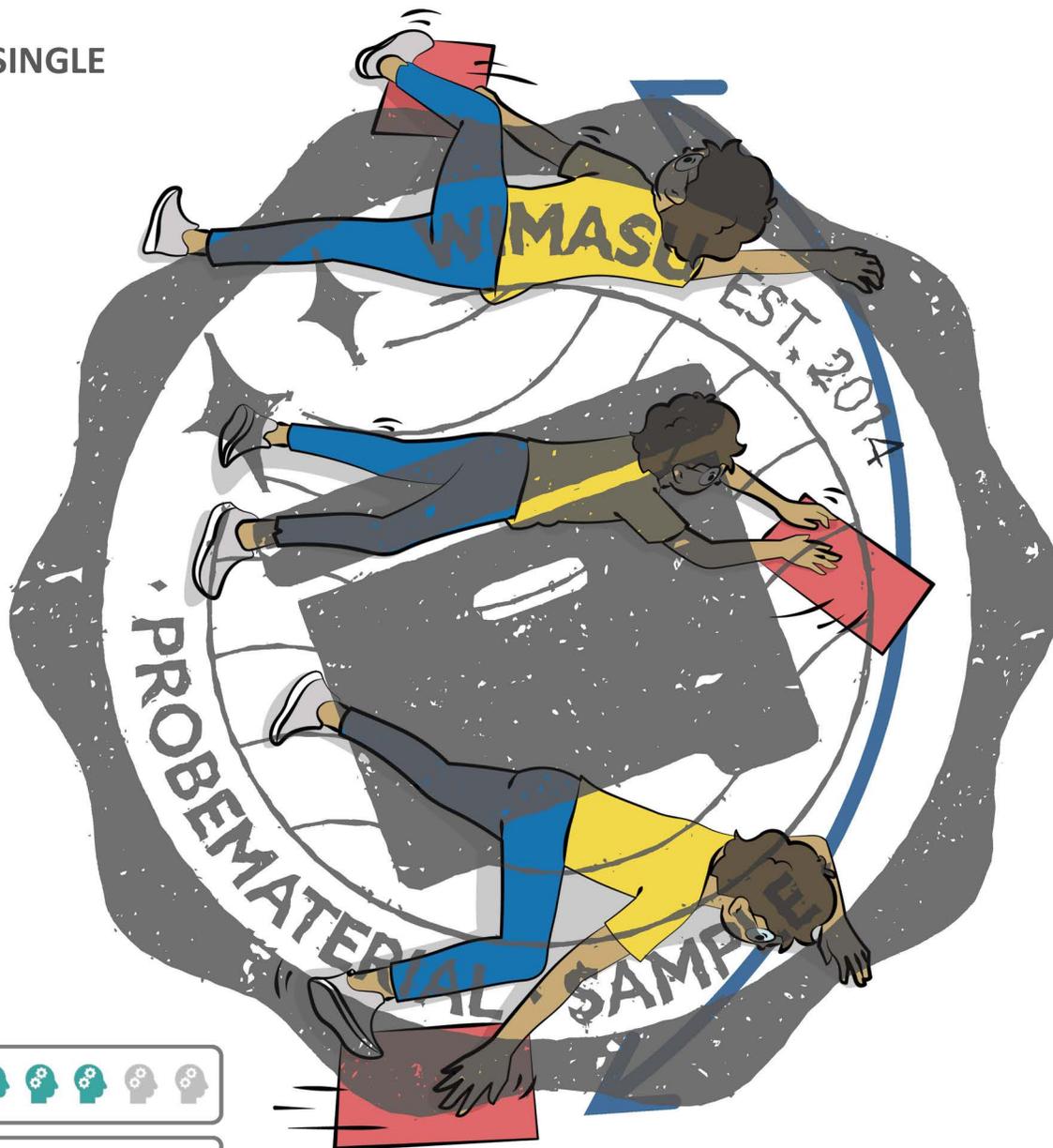


© WIMASU



TEPPICHFLIESEN – SINGLE

# KRAKE

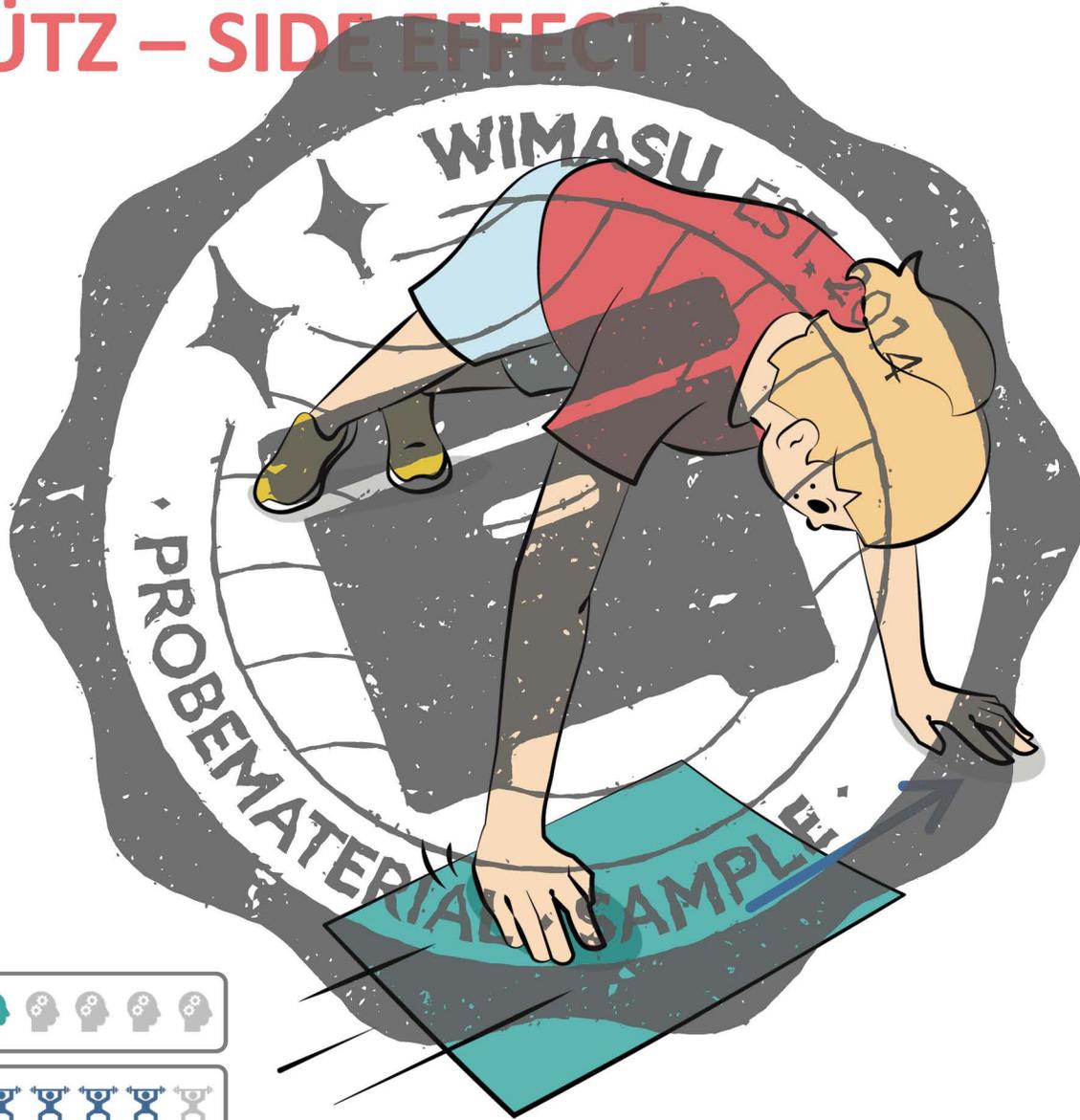


© WIMASU



TEPPICHFLIESEN – SINGLE

# LIEGESTÜTZ – SIDE EFFECT

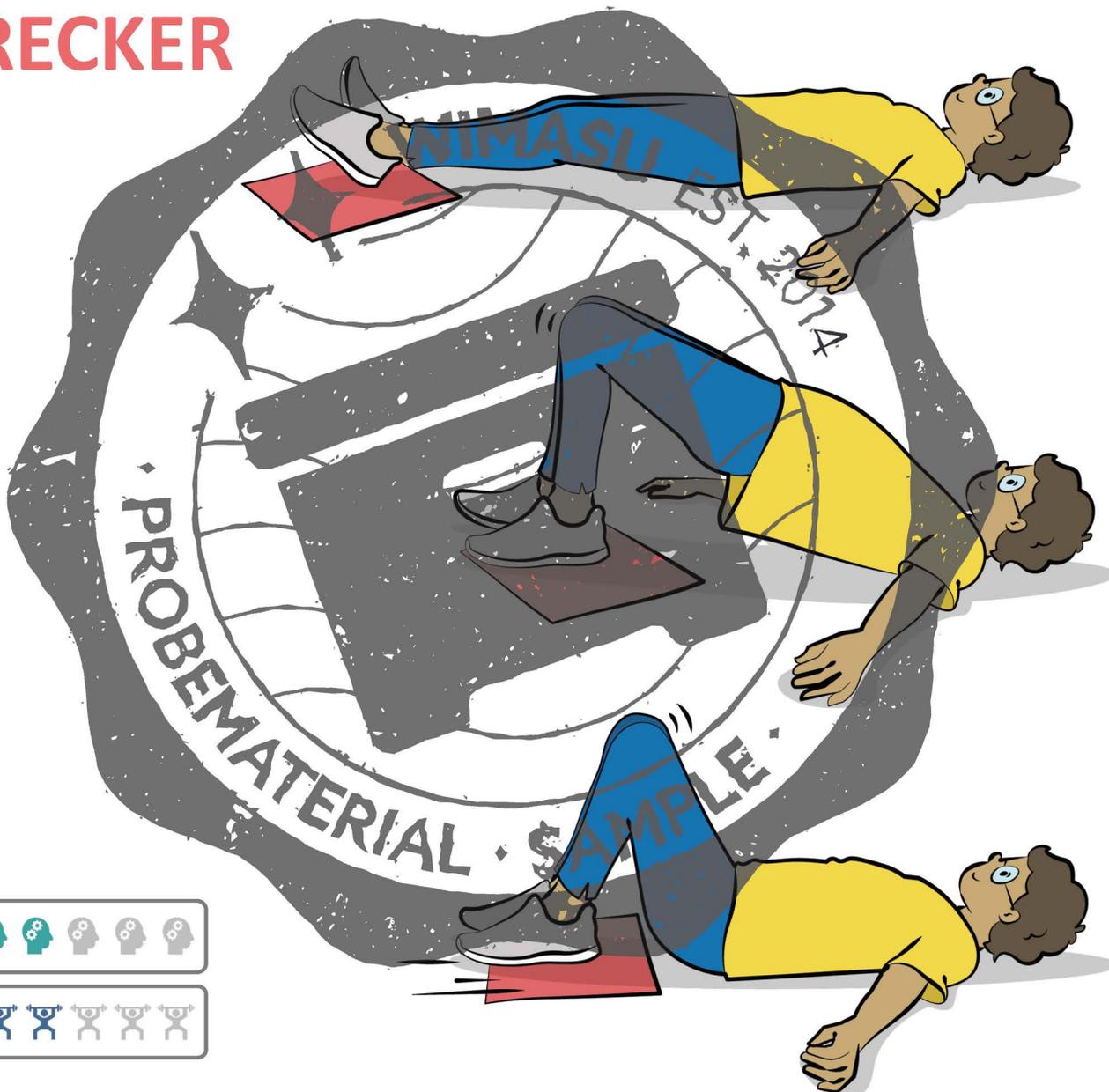


© WIMASU



TEPPICHFLIESEN – SINGLE

# HÜFTSTRECKER



© WIMASU



TEPPICHFLIESEN – SINGLE

# TWIST

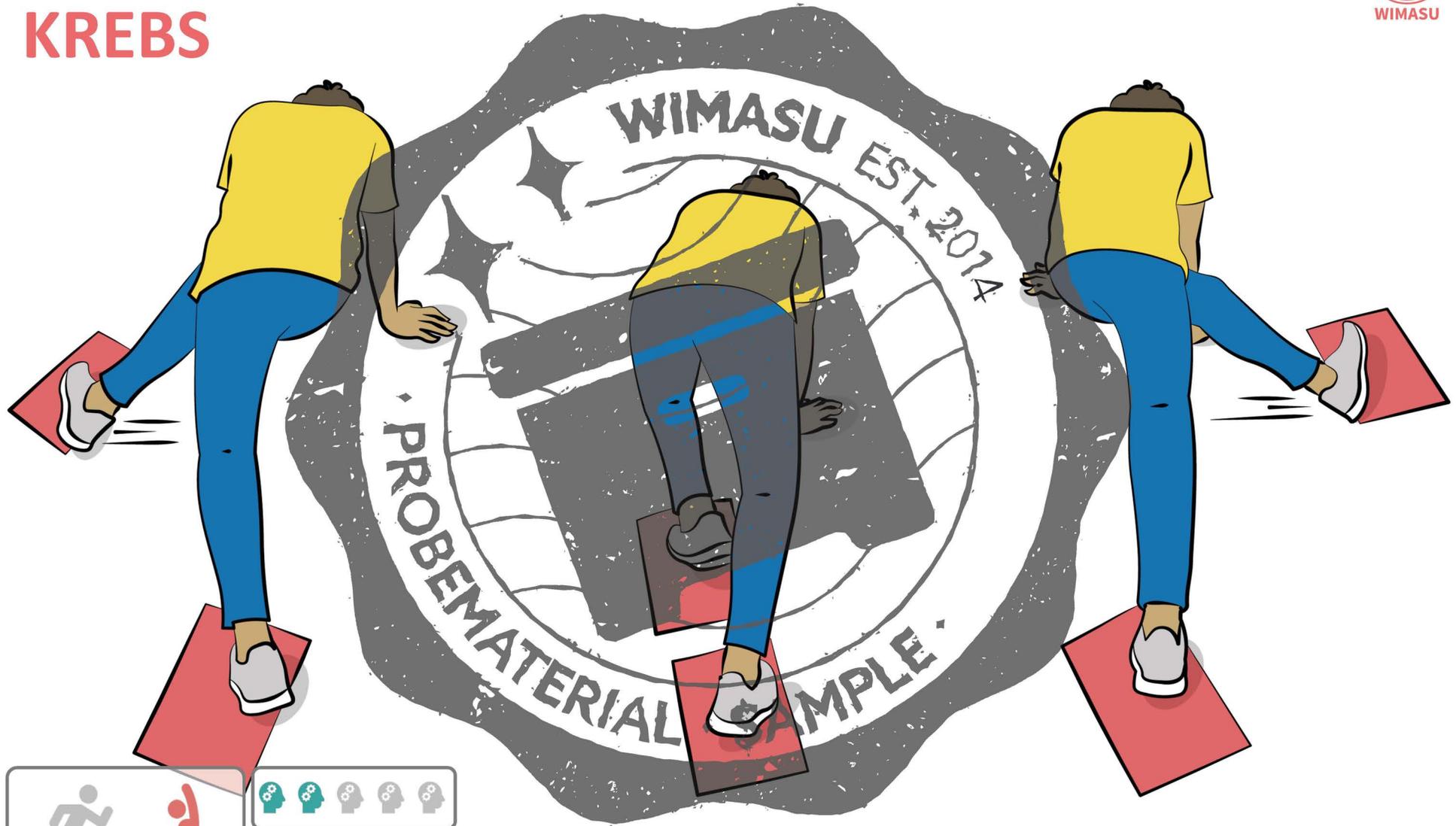


© WIMASU



TEPPICHFLIESEN – SINGLE

# KREBS



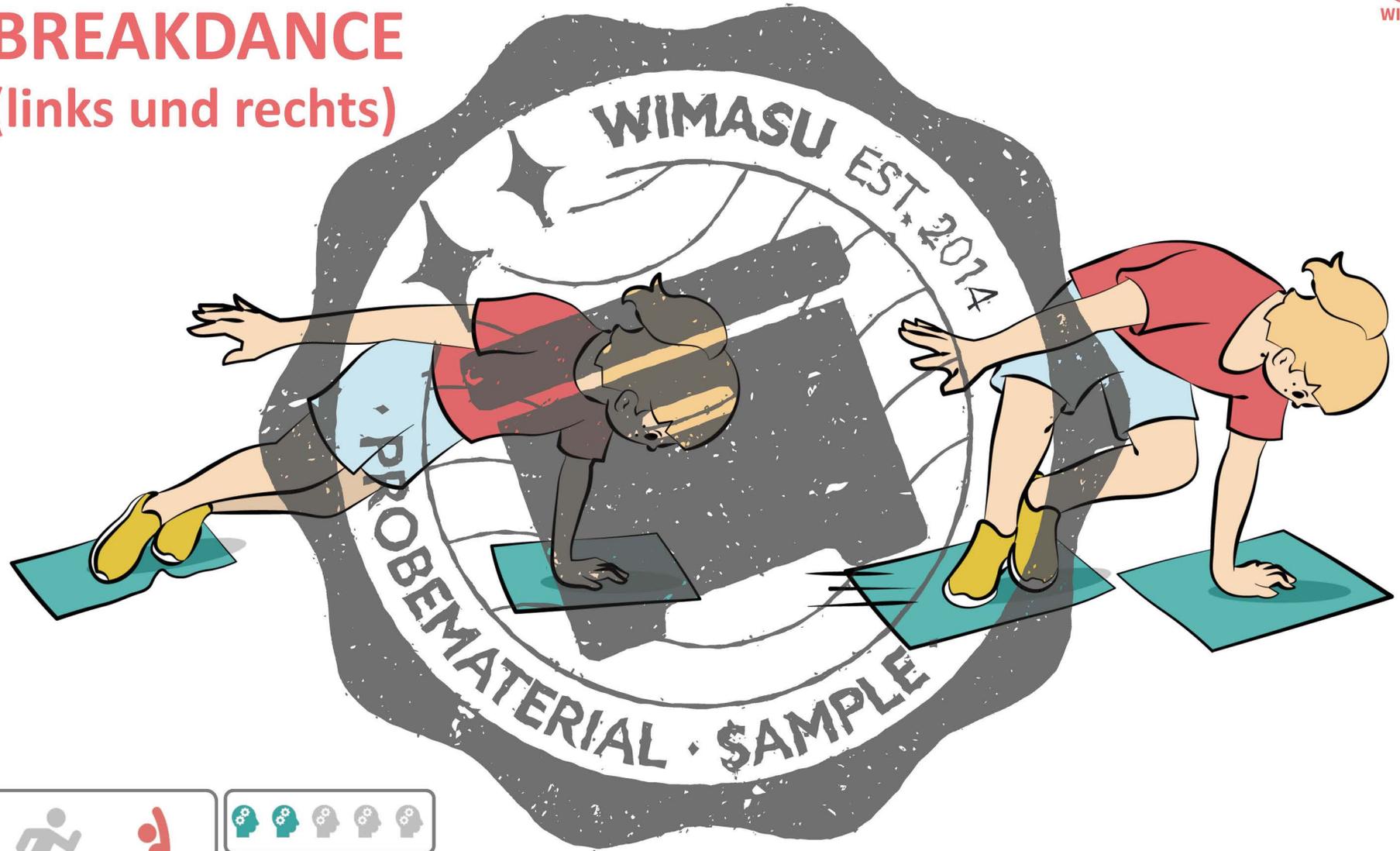
© WIMASU



TEPPICHFLIESEN – SINGLE

# BREAKDANCE

(links und rechts)



© WIMASU

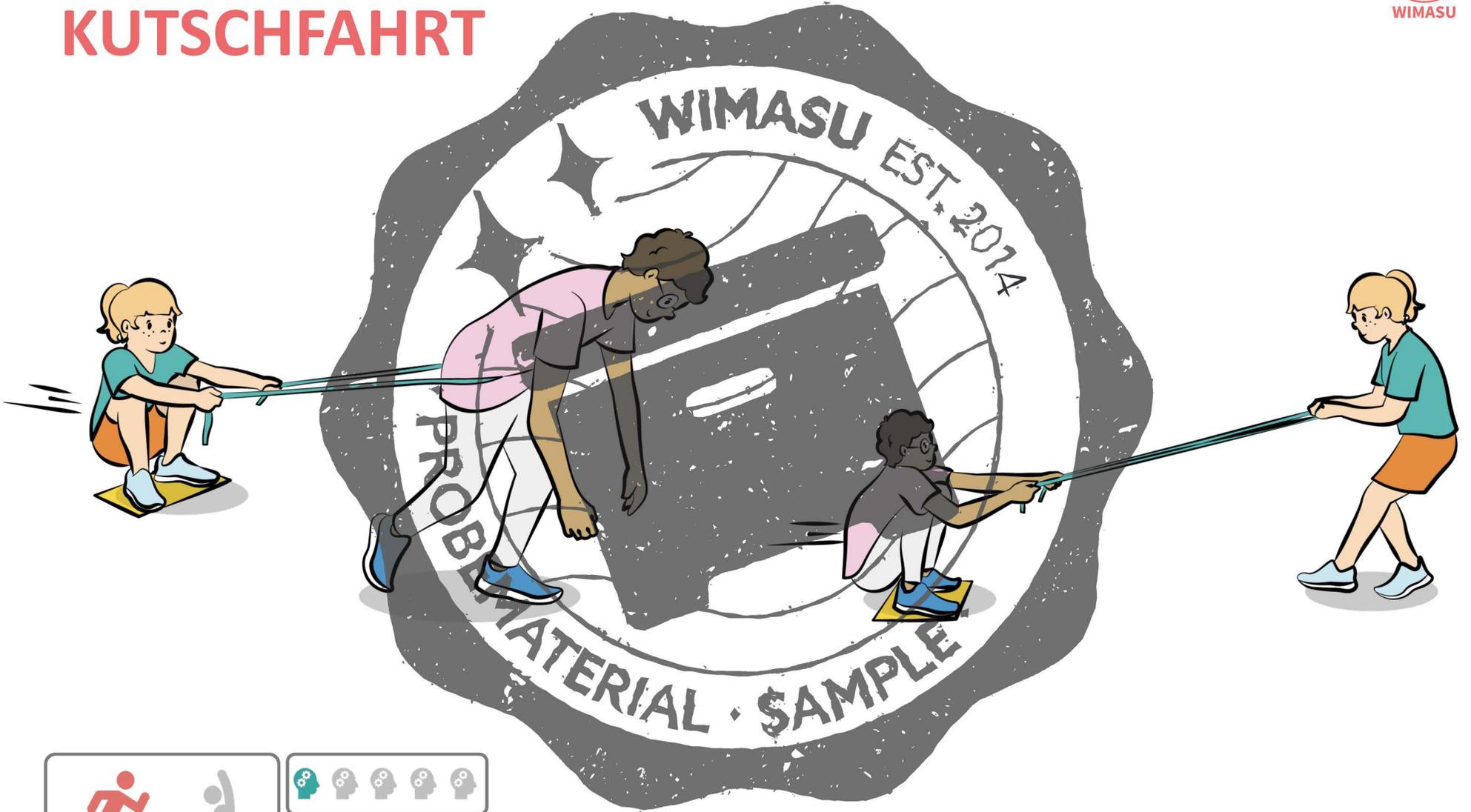


TEPPICHFLIESEN – DOUBLE

# KUTSCHFAHRT



© WIMASU

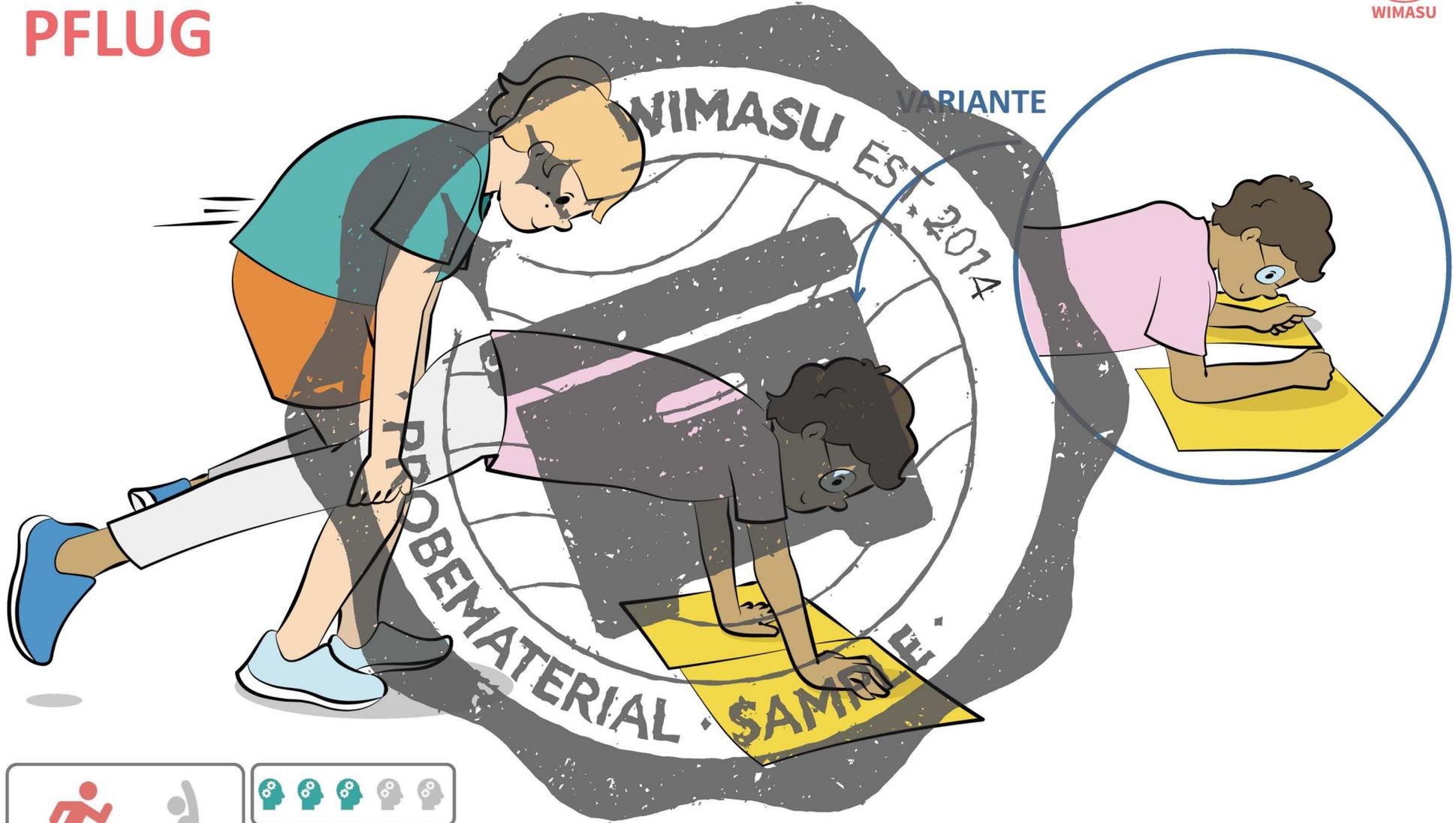


TEPPICHFLIESEN – DOUBLE

# PFLUG



VARIANTE

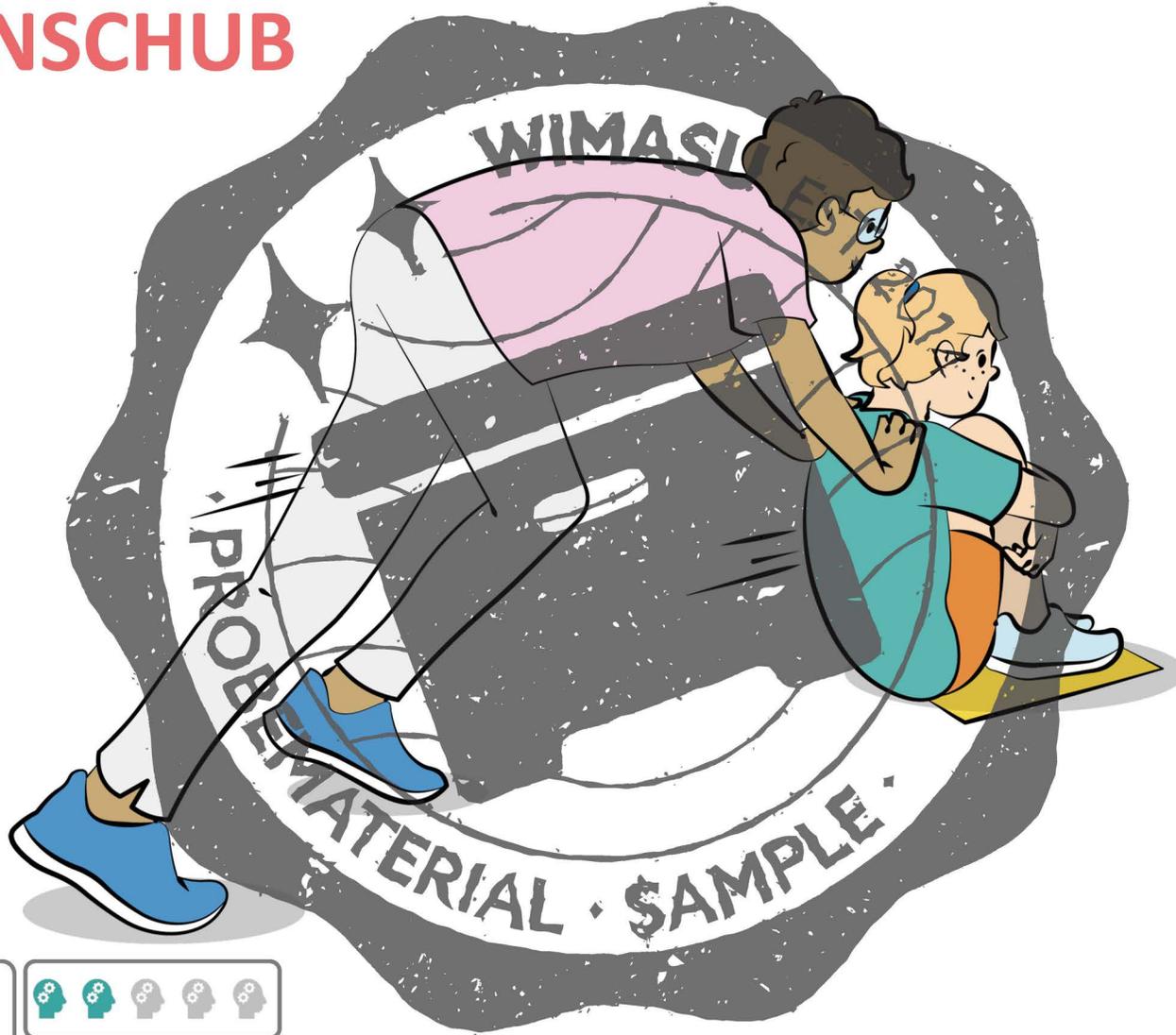


© WIMASU



TEPPICHFLIESEN – DOUBLE

# BOB-ANSCHUB



© WIMASU

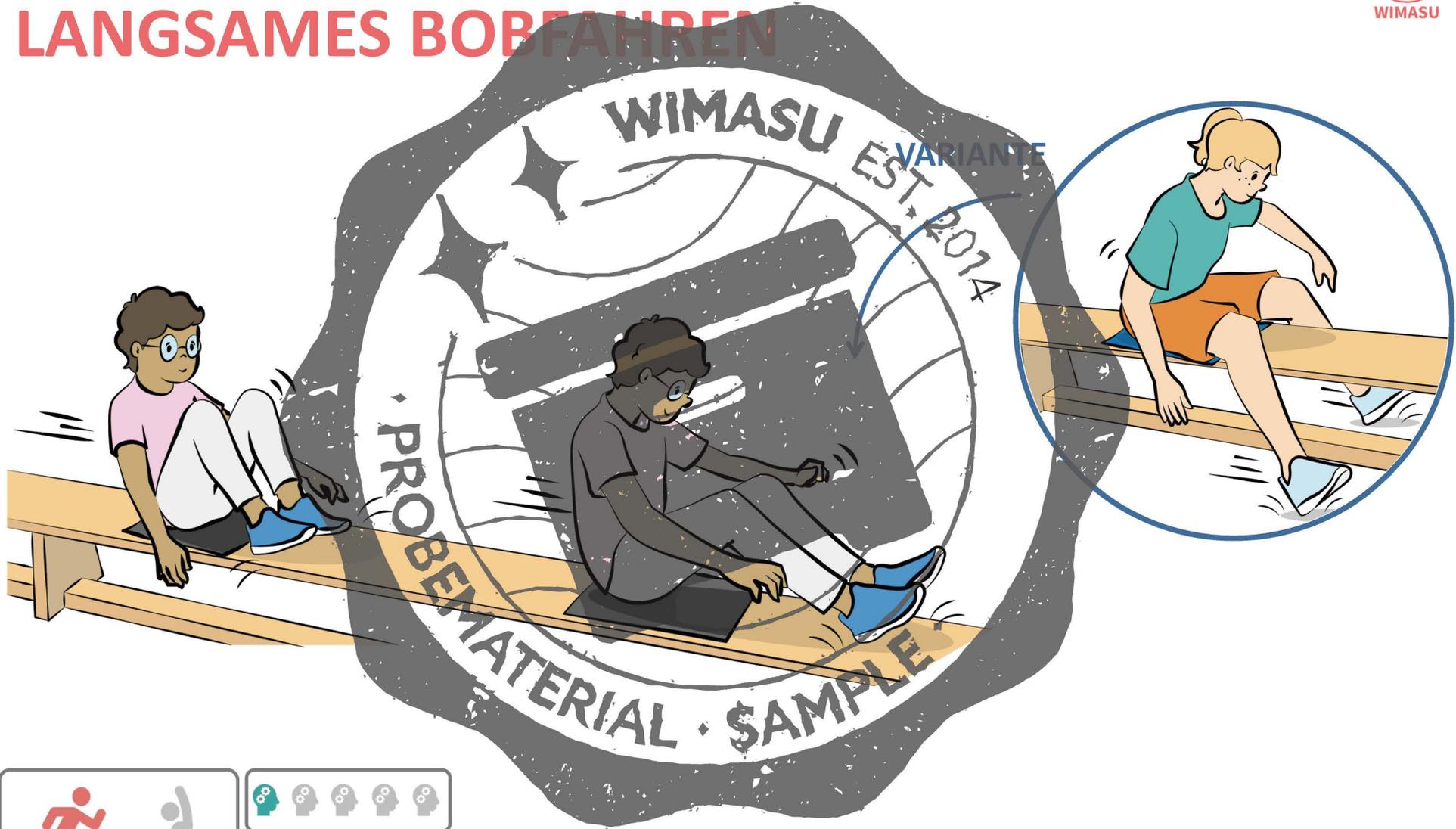


TEPPICHFLIESEN – GERÄTE

# LANGSAMES BOBFAHREN

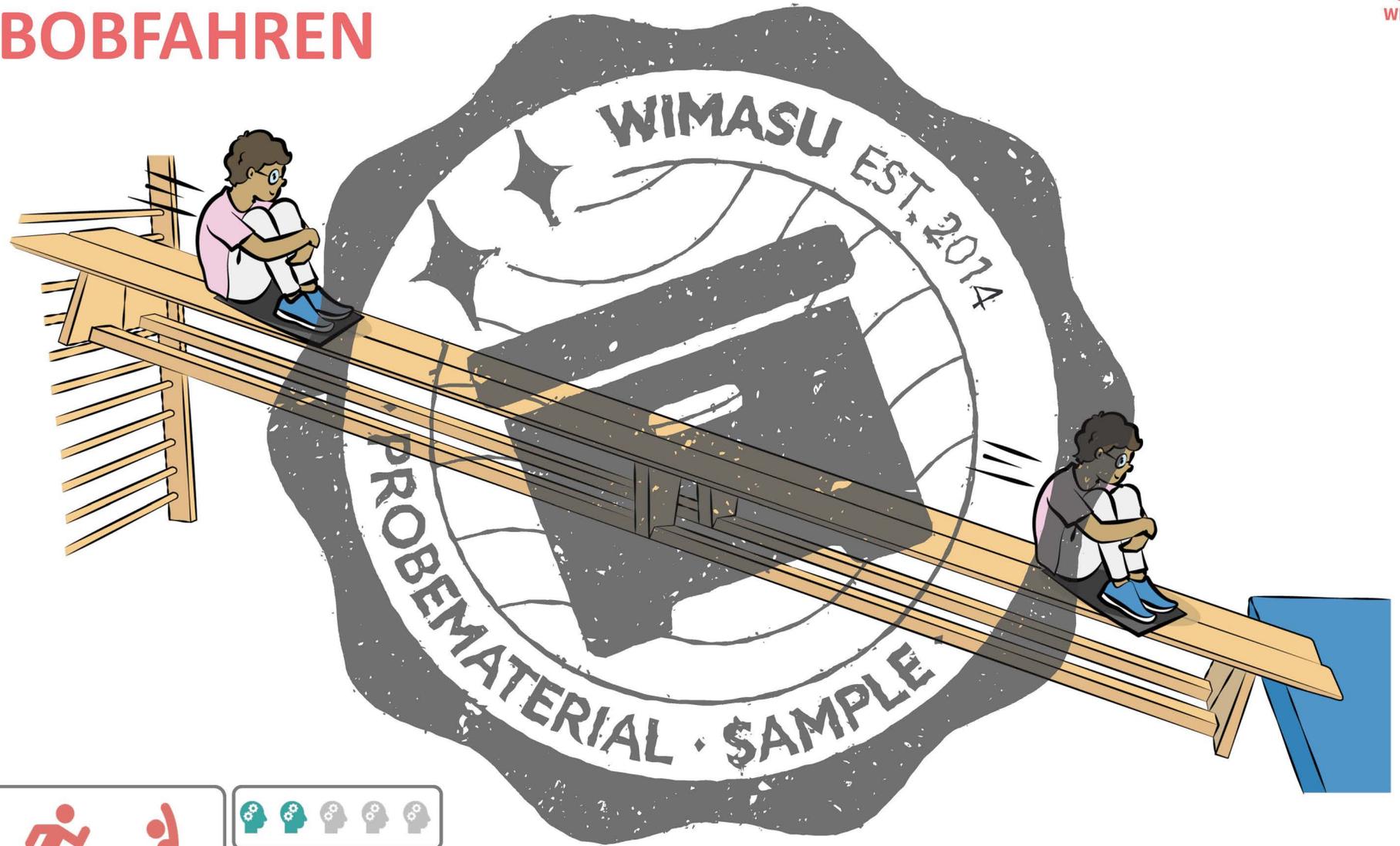


© WIMASU



TEPPICHFLIESEN – GERÄTE

# BOBFAHREN



© WIMASU



TEPPICHFLIESEN – GERÄTE

# SKELETON-PROFI



© WIMASU

