

Auf und mit Matten

Mattentisch

In der Hallenmitte ist ein «Mattentisch» aufgestellt. Dieser wird wie folgt aufgebaut: Auf zwei nebeneinander stehenden Barren wird eine Sprungmatte gelegt. Auf einer Längsseite wird eine Langbank platziert, die zweite Längsseite bleibt «leer». Auf einer Breitseite steht ein Trampolin zum Aufspringen bereit, auf der anderen Breitseite eine Treppe aus Schwedenkastenelementen. Alles wird mit kleinen Matten gesichert.

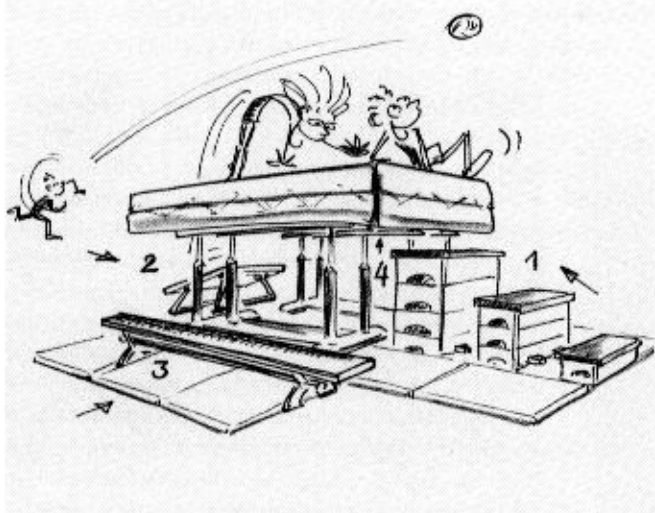
Ein Lauf- und ein Feldteam treten gegeneinander an. Zwei Spieler des Laufteams werfen von der Volleyballgrundlinie einen weichen Ball ein und müssen zuerst die gegenüberliegende Wand berühren. Anschliessend versuchen sie auf den Mattentisch zu gelangen und Laufpunkte zu erzielen. Das Verteidigungsteam will dies verhindern indem sie die Läufer mit dem Ball treffen. Einen Punkt gibt es für den kürzesten Weg via Treppe hinauf auf den Mattentisch; zwei Punkte für den Aufsprung via Trampolin; drei Punkte via Langbank und vier Punkte für den «Aufstieg» ohne Hilfe.

Wer getroffen wird, kann keine Laufpunkte mehr erzielen und stellt sich beim Läuferteam hinten an. Anschliessend versuchen zwei neue Läufer ihr Glück. Nach einer gewissen Anzahl Läufen wird gewechselt.

Regeln:

- Die Verteidiger müssen zuerst dreimal abgespielt haben, bevor sie die Läufer treffen dürfen.
- Fangbälle der Verteidiger ergeben einen Punkt für das Verteidigungsteam.
- Die Hereingabe des Balles (Wurf, Kick, etc.) ist frei.
- Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt.

Variante: Tupfen statt abwerfen.



Mattentransport

Zwei Sprungmatten (dicke Matten) werden umgedreht und ca. fünf Meter vor der Wand in der Längsrichtung der Halle nebeneinander gelegt (Abstand zwischen den Matten ca. fünf Meter). Nach einem Pfiff rennen immer zwei zusammen los, springen vor der Matte ab und landen mit den Füßen voran auf der Matte, so dass diese ein Stück weit nach vorne geschoben wird (siehe Foto unten). Dann müssen sie die Matte sofort verlassen, denn das zweite Paar rennt schon heran. Gewonnen hat jene Mannschaft, die ihre Matte zuerst durch die Halle transportiert hat.

Regeln:

- Die Matte darf nur mit der beschriebenen Technik bewegt werden (Kein Schieben mit den Händen oder Kopf voran auf die Matte springen).
 - Der Lehrer muss die Technik erklären oder vorzeigen. Wichtig ist, dass die Jugendlichen mit dem Gesäss auf der Matte und nicht auf dem Boden landen (schmerzhaft!).
 - Die Schüler müssen immer von der Hallenwand starten und immer zu zweit anlaufen (Händchenhalten ausdrücklich erwünscht!).
- Vorsicht:** Das Spiel ist sehr beliebt und intensiv. Zu Beginn der Stunde muss es nach zwei Runden abgebrochen werden, da sonst keine Kraft für anderes übrig bleibt.



Matte erobern

In der Hallenmitte liegt eine Sprungmatte. Darum herum verteilt ist die eine Gruppe, die Wächter. Die andere Gruppe, die Angreifer, versuchen nun einen Basketball auf die Matte zu bringen, indem sie sich diesen zupassen oder einen Alleingang wagen. Die Wächter dürfen die Ballbesitzenden zurückhalten und -drängen. Ihr Ziel ist

es, den Ball möglichst von der Matte fern zu halten. Die Lehrperson nimmt immer die Zeit und misst, wie lange es geht, bis der Ball auf der Matte liegt.

Variante: Der Ball darf auch unvermittelt geworfen werden. So, dass er auf der Matte landet (Seite zählt nicht). Die Wächtergruppe muss also auch einen plötzlichen Wurf im Auge behalten.

Mattenhüpfen

Jede Gruppe hat zwei Turnmatten (dünne Matten) vor der Hallenwand ausgelegt. Auf der ersten Matte kauert ein Schüler mit dem Kopf gegen die Halle. An jedem Griff der zweiten, näher zur Wand liegenden Matte, hält sich ein Gruppenmitglied. Auf Piff wird die zweite Matte über die erste getragen und auf den Boden gelegt. So, dass der Kauernde mit einem Sprung auf der zweiten Matte landen kann. Jetzt wird die freie Matte wiederum über die Kauernden geführt und auf den Boden gelegt. Gewonnen hat das Team, das die Halle zuerst durchquert hat.

Regeln: Jener, der von Matte zu Matte springt, darf den Boden nicht berühren. Tut er dies doch, so wird die Gruppe mit einer Zeitstrafe bedacht und muss drei Sekunden aussetzen.

Variante: Alle Gruppenmitglieder befinden sich auf einer Matte. Die zweite muss gemeinsam hochgehoben und nach vorne geworfen werden. Jedoch nur so weit, dass alle Gruppenmitglieder diese mit einem Sprung erreichen können.



Ben Hur

Zwei Gruppen haben je eine Sprungmatte. Ein Tau wird so um die umgedrehte Matte geschlungen (nicht an den Griffen anknüpfen!), dass man die Matte durch die Halle ziehen kann. Die Gruppe hat nun die Aufgabe, ein auf der Matte stehendes Gruppenmitglied einmal um ein durch Malstäbe begrenztes Viereck zu transportieren. Danach wird sofort gewechselt und jemand anders darf Ben Hur sein. Das Spiel ist sehr intensiv; eventuell ist bei grossen Gruppen (zwölf und mehr Jugendliche) ein «Boxenstopp» einzuplanen, wo die «Pferde» ausgewechselt werden. Welche Gruppe hat den Rundkurs zuerst fünfmal zurückgelegt?

Variante:

- Sieger ist jene Gruppe, welche die andere zuerst eingeholt hat.
- Zu zweit ausführen: einer ist das Pferd, der andere steht auf zwei Teppichstücken und wird durch die Halle gezogen.

