

M 2 Katz und Maus

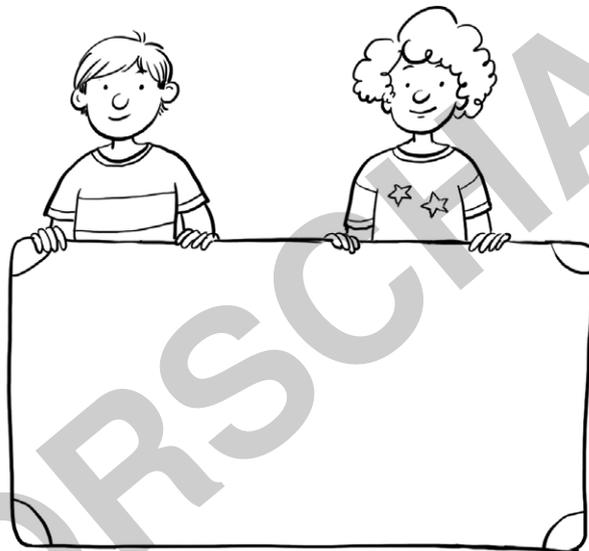
Benötigtes Material: 1 kleine Matte pro Paar

Organisation

Jedes Paar („Mäuse“) stellt sich hinter eine hochkant gehaltene Matte. Es werden 1–2 „Katzen“ sowie 1–2 Mäuse ohne Matte bestimmt.

Beschreibung

Die Katzen jagen die Mäuse ohne Matte. Eine Maus ohne Matte darf sich hinter eine Matte retten. Dann muss diejenige Maus, die zuvor an der Stelle stand, wegrennen und darf sich wiederum hinter eine andere Matte stellen usw. Wurde eine Maus gefangen, bevor sie sich retten konnte, werden die Rollen getauscht (d. h. sie wird zur Katze und umgekehrt).



Variationen

- Es gibt keine Mäuse ohne Matte. Die Katzen versuchen, die Mäuse hinter den Matten zu fangen. Diese dürfen sich allerdings mit ihren Matten bewegen/ drehen.
- Die Mäusepaare legen sich jeweils nebeneinander auf ihre Matte. Legt sich eine gejagte Maus neben eine andere Maus, wird diese zur neuen Katze und die vorherige Katze wird zur Maus und muss flüchten.



Hinweis: Bei der letzten Variante sind „Köpfchen“, Reaktion und Antizipation gefragt.

M 4 Atom-Twister

Benötigtes Material: 8–10 kleine Matten

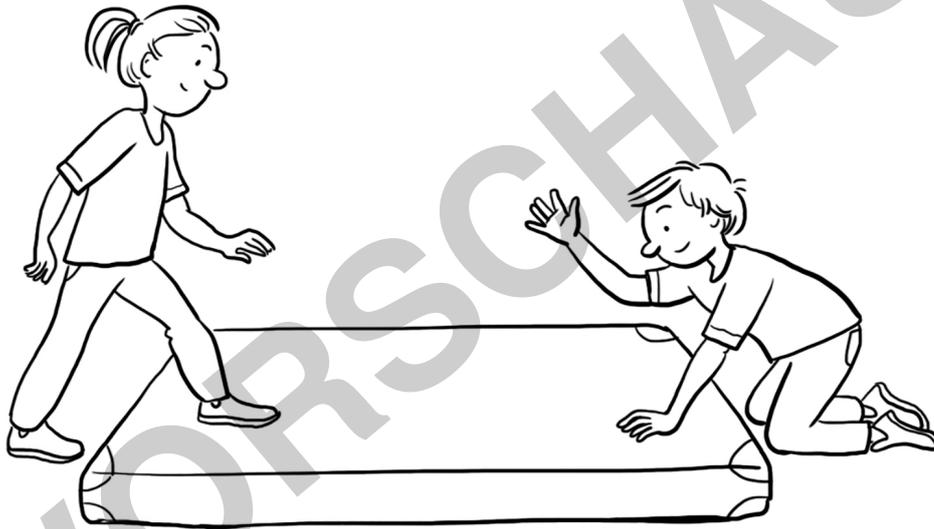
Organisation

Die Matten liegen in der Halle verteilt aus.

Beschreibung

Die Schüler laufen um die Matten herum, halten auf ein akustisches Signal an und erhalten von Ihnen bestimmte Kommandos/Aufgaben, z. B.:

- „Atom 4“: Die Schüler müssen sich in 4er-Gruppen zusammenfinden und sich möglichst schnell auf eine Matte stellen.
- „Atom 7 mit Zusatzauftrag“: Die Schüler finden sich zu siebt zusammen und erhalten ein zusätzliches Kommando, z. B. „Nur 7 Ellenbogen/Knie“ (und keine anderen Körperteile) dürfen die Matte berühren.



Hinweis: Geht die Anzahl mal nicht auf, so überprüft das übrig gebliebene Kind die Umsetzung des Kommandos.



Variationen

- Die Aufgaben können variieren, z. B. „2 Hände, 5 Ellenbogen und 1 Stirn berühren die Matte“.
- Die Kinder finden sich in den entsprechenden „Atomen“ zusammen und müssen die Matte mit den angegebenen Körperteilen in der Luft halten (z. B. mit 2 Rücken, 2 Schienbeinen und 1 Kopf).

Sanitäterspiel

M 5

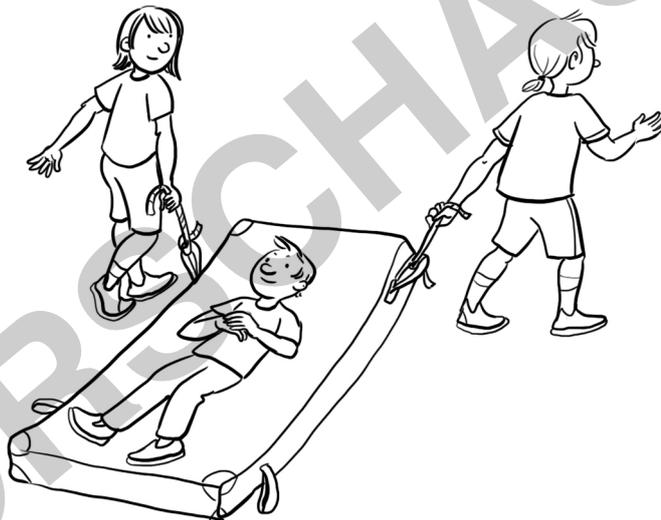
Benötigtes Material: 2–3 kleine Matten, 4–6 Seilchen, 1 Weichbodenmatte

Organisation

Jeweils 2 Seilchen werden an den Laschen (gegenüber) der Matten befestigt. Die Weichbodenmatte liegt in einer Ecke der Halle aus. Es werden 2 „Sanitäter“ pro Matte und 2–3 „Geisterfahrer“ bestimmt.

Beschreibung

Die Geisterfahrer versuchen, die anderen Schüler („Radfahrer“) zu ticken. Wer getroffen wurde, setzt sich auf den Boden und ruft nach den Sanitätern. Diese legen den Verletzten auf ihre Matte und ziehen ihn zur Weichbodenmatte („Krankenhaus“). Dort rollt/wälzt sich der verletzte Radfahrer einmal darüber und ist dann wieder geheilt.



Hinweis: Die Geisterfahrer und Sanitäter werden nach einiger Zeit ausgewechselt.



Variationen

- Die Anzahl der Geisterfahrer und Sanitäter wird verändert.
- Die Geisterfahrer dürfen sich nur hüpfend/im Seitgalopp usw. fortbewegen.
- Die Aufgaben im „Krankenhaus“ können variiert werden (z. B. Kniehebelauf über die Weichbodenmatte usw.).