

# „Von Matten-Insel zu Matten-Insel mit je einem Ball!“ – ein kleines Laufspiel

Hugo Scherer

Matten lassen sich im Sportunterricht vielseitig und äußerst variabel einsetzen. Eigentlich dürften sie – nicht nur als „sicherndes Gerät“ – in keiner Grundschul-Sportstunde fehlen. Sie lassen sich ideal mit vielen Klein- und Großgeräten und mit den unterschiedlichsten Alltagsmaterialien kombinieren, so dass neue Fang- und Abschlagsspiele, Pendel- und Umkehrstaffeln, Suchspiele, Lauf-Wettbewerbe von Seitenlinie zu Seitenlinie in Einzel-, Partner und Gruppenarbeit und kleine Ballspiele „erfunden“ und mit viel Erfolg und Freude durchgeführt werden können. Das kleine Laufspiel mit Ball beinhaltet eine Grundform und 14 Varianten und zeichnet sich trotz einfacher Grundidee durch seine großen Variationsmöglichkeiten aus.

**Hugo Scherer**  
ist Fachlehrer für Sport  
und Werken, seine sportl.  
Schwerpunkte sind  
Fussball, Handball und  
Leichtathletik

Hugo.Scherer@t-online.de

## Lernziele

Gemeinsam Absprachen treffen; Reaktionsschnelligkeit und Antrittsschnelligkeit mit einem Ball in der Hand und in der Gruppe (ohne gegenseitige Störungen!); Spielern anderer Gruppen geschickt ausweichen; peripheres Sehen, Orientierungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Koordination; einen Ball möglichst schnell auf einer flachen Hand balancieren; einen Ball möglichst schnell mit einer Hand prellen usw.

## Geräte und Organisation

4 Hütchen zur Spielfeldmarkierung; 5 Matten und pro Spieler 1 Ball (z. B. Volleyball!).

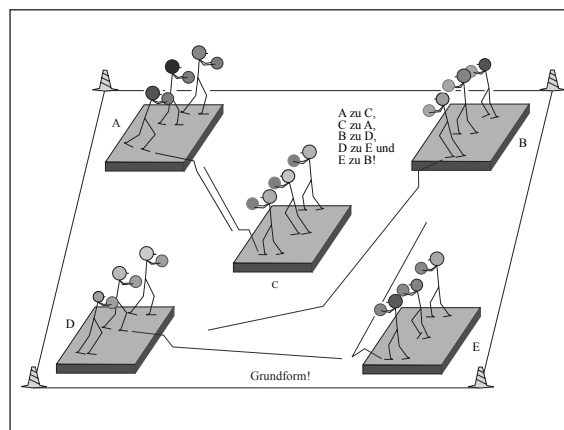
Mit den Hütchen wird ein Rechteck (z. B. das Basketballfeld!) markiert; in diesem Spielfeld werden die fünf Matten gleichmäßig verteilt ausgelegt. Auf jeder der Matten stehen drei Spieler nebeneinander mit jeweils einem Ball in den Händen.

## Die Grundform

Auf ein Zeichen starten die fünf 3er-Gruppen und versuchen, möglichst schnell auf eine der vier anderen Matten zu gelangen. Die Aufgabe ist erst dann erfüllt, wenn wieder jeweils alle drei Spieler nebeneinander auf der „neuen“ Matte stehen und jeder Spieler seinen Ball beidhändig auf dem Kopf trägt. Tauschen zweimal zwei der fünf 3er-Gruppen – z. B. A und C und B und E – jeweils auf einem kurzen Laufweg ihre Position, kann

die fünfte 3er-Gruppe – hier D – auf keine andere Matte wechseln. Steuern zwei 3er-Gruppen die gleiche Matte an, hat immer die 3er-Gruppe „Vorfahrt“, deren schnellster Spieler als erster seinen Fuß auf diese Matte gesetzt hat. Über die Platzierung pro Spieldurchgang entscheidet dabei immer der langsamste Spieler jeder 3er-Gruppe. Jeweils die schnellste 3er-Gruppe erhält fünf Punkte und die langsamste noch einen Punkt. Kann die langsamste 3er-Gruppe auf keine andere Matte wechseln, erhält sie keinen Punkt. Da immer der letzte Spieler jeder 3er-Gruppe über die Platzierung pro Spieldurchgang entscheidet, ist dieses Laufspiel besonders für leistungsschwache Spieler hoch motivierend!

Welche dieser fünf 3er-Gruppen kann diese Aufgabe jeweils richtig *und* am schnellsten lösen? Welche dieser fünf 3er-Gruppen hat nach z. B. fünf Spieldurchgängen die meisten Punkte?



### Varianten

- Die drei Spieler tragen ihren Ball auf dem Weg zur neuen Matte auf der hohlen Hand. Bei hohem Lauftempo ist es gar nicht so einfach, einen Ball so zu „balancieren“. Den Ball dabei nicht festhalten!
- Die drei Spieler balancieren ihren Ball auf dem Weg zur neuen Matte auf der flachen Hand – eine recht schwierige Aufgabe! Den Ball dabei nicht festhalten!
- Die drei Spieler lassen ihren Ball auf dem Weg zur neuen Matte einmal mit den Händen um die Hüften kreisen – bei jedem Durchgang die Drehrichtung wechseln!
- Die drei Spieler werfen ihren Ball auf dem Weg zur neuen Matte einmal beidhändig kurz hoch – es genügen schon wenige Zentimeter – und fangen diesen wieder.
- Die drei Spieler prellen ihren Ball auf dem Weg zur neuen Matte mit einer Hand. Nach jedem Durchgang die Prellhand wechseln.
- Die drei Spieler wechseln auf dem Weg zur neuen Matte (etwa in der Mitte!) einmal die Prellhand.
- Die drei Spieler dribbeln auf dem Weg zur neuen Matte ihren Ball mit einem Fuß. Dabei wird der Ball jeweils von der Start-Matte aus auf den Boden abgelegt, kurz vor der neuen Matte mit dem Fuß abgestoppt und danach mit den Händen aufgenommen. Bei jedem Durchgang den „Dribbelfuß“ wechseln.
- Die drei Spieler wechseln auf dem Weg zur neuen Matte (etwa in der Mitte!) einmal den Dribbelfuß.
- Die drei Spieler führen auf dem Weg zur neuen Matte einmal mit dem Ball am Fuß eine ganze Drehung durch – Wechsel der Drehrichtung nach jedem Durchgang.
- Die drei Spieler führen auf dem Weg zur neuen Matte eine „glaubwürdige“ Schussfinte durch.
- Die drei Spieler stoppen auf dem Weg zur neuen Matte den Ball einmal kurz mit dem Fußballen ab. Nach jedem Durchgang das „Abstopp-Bein“ wechseln.
- Die drei Spieler stoppen auf dem Weg zur neuen Matte den Ball einmal kurz mit der Ferse ab – eine koordinativ sehr schwierige, weil ungewöhnliche Aufgabe.
- Die drei Spieler stoppen auf dem Weg zur neuen Matte ihren Ball einmal mit dem Fußballen ab, umlaufen den Ball rechts oder links (Wechsel bei jedem Durchgang) und setzen sich danach kurz und ganz vorsichtig auf ihm ab.
- Die drei Spieler stoppen auf dem Weg zur neuen Matte ihren Ball einmal mit dem Fußballen ab, übergrätschen den Ball vorwärts und setzen sich danach kurz und ganz vorsichtig auf ihm ab.

### Literatur

Scherer, H. (2010). *Der neue Grundschulsport. Bd 2. Spiele, Übungen und Wettkämpfe mit Klein- und Großgeräten.* Augsburg: Brigg Verlag.

### Den Unterricht starten – einmal anders

- Die Klasse ist in gleich große Gruppen aufgeteilt (z. B. 5 Gruppen mit je 5 Schülern).
- In der Halle/auf dem Sportplatz ist ein Lauf-Vierecke abgesteckt.
- In einer Tüte stecken 6 Tennisbälle, die mit den Ziffern 1-2-3-4-5-6 gekennzeichnet sind.
- Jeder dieser Ziffern ist eine „Gymnastikaufgabe“ zugeordnet; z. B.
  - der 1 die Aufgabe „Schwebesitz“,
  - der 2 die Aufgabe „Liegestütz“,
  - der 3 die Aufgabe „Skipping“,
  - der 4 die Aufgabe „Bauchmuskel-Training“...usw.

Diese Aufgaben müssen den Schülern bekannt sein. Gegebenenfalls hilft ein Plakat als Gedächtnisstütze.

### Aufgabe

Jedes Gruppenmitglied muss eine Runde um den ausgesteckten Parcours laufen. Zuvor greift aber der jeweilige Läufer „blind“ in die Tüte, holt einen der Tennisbälle heraus (legt ihn gleich wieder zurück) und gibt damit vor, was seine Gruppe während seines Laufs zu tun hat.

Beispiel: Wird vom ersten Läufer einer der Gruppen ein Ball mit der Ziffer 3 gezogen, macht die ganze zugehörige Gruppe „Skipping“ – und dies so lange, bis der Läufer seine Runde vollendet und den nächsten Läufer abgeschlagen hat, der nun seinerseits vor dem Start einen Ball zieht und damit seiner Gruppe eine Aufgabe (eine andere oder u.U. sogar die gleiche) vorgibt.

So ist von jeder Gruppe immer ein Läufer unterwegs, während die zugehörige Gruppe die durch das „Los“ gezogene Aufgabe erledigen muss.

Die „Übung“ ist zu Ende, wenn jedes Gruppenmitglied eine Runde gelaufen ist – klar, dass sich der unbeliebt macht, der langsam läuft.