



## Spiel- und Bewegungsaktivitäten mit Teppichfliesen



Mit der flauschigen Seite am Boden eignen sich Teppichfliesen für Gleit- und Rutschübungen auf fast allen Hallenbelägen. Mit der gummierten Seite am Boden für Spiele mit einem sicheren Stand und als Markierungen. Teppichfliesen sind nahezu kostenlos im Teppichhandel zu erhalten. Entweder man bekommt alte Bemusterungsunterlagen, oder man erhält geeignete Teppichreste von Auslegeware, die man dann in 30x40 cm große Teppichfliesen mit einem Teppichmesser

sich selbst zurechtschneidet. Ein Vorrat von ca. 12-20 Teppichfliesen ist aufgestapelt in jedem Spielekoffer bzw. Schrank unterzubringen.

Bei den Teppichfliesenspielen und –aufgaben geht es in Summe um sehr viel Bewegung. Neben der Beweglichkeit sind Geschicklichkeit, Koordination von Bewegungsabläufen, Gleichgewichtssinn, wie aber auch Kooperation mit Gruppenmitgliedern sehr gefragt.

### Bewegungsaufgaben mit 1 Teppichfliese

#### Po-Rutschen

Gesäß auf der Fliese, mit Händen und Füßen oder nur mit den Händen bzw. nur mit den Füßen vom Boden abstoßen (vorwärts, rückwärts).

#### Stier

Liegestütz (auch verkürzt), Hände auf der Fliese, durch fortlaufende kleine Fußbewegungen sich gleitend vorwärts bewegen.

#### Raupe

Knieliegestütz mit angehobenen Unterschenkeln (Knie auf der Fliese) bzw. im Liegestütz (Füße auf der Fliese; durch Armzug vorwärts oder durch Armdruck rückwärts bewegen).

#### Drehen

Hocksitz auf der Fliese, mit Abdruck der Hände vom Boden oder nur durch Arm- und Rumpfbewegungen sich einmal um die Körperachse drehen, links und rechts.

#### Kreis

Bauchlage auf der Fliese, durch wiederholtes Abstoßen mit einer oder beiden Händen vom Boden einen Kreis beschreiben, links und rechts. Abstände zwischen den Schülern sichern.

#### Roller fahren

Leichte Schrittstellung, der vordere Fuß in Bewegungsrichtung ist gestreckt und gespannt auf der Fliese aufgesetzt. Mit vielen kleinen, fortlaufenden Abdrücken des anderen Fußes vorwärts- bzw. rückwärtsgleiten.



### **Rutschen**

Ein oder beide Füße auf der Fliese, durch leichte Hüpfen, vorwärts- bzw. rückwärtsgleiten.

### **Twist**

Grätschstand auf der Fliese, durch Körperverschaltungen und Gewichtsverlagerung vorwärts- bzw. rückwärtsgleiten.

### **Nachstellschritt**

Weiter Grätschstand auf der Fliese, durch fortlaufendes Heranziehen und Wegschieben eines Beines in Bewegungsrichtung seitwärtsgleiten, links und rechts.

### **Schlittschuhschritt**

Wechselseitiges Vorwärtsschieben und Abstoßen eines Fußes, möglichst mit einer Gleitphase (vorwärts und rückwärts).

### **Drehgleiten**

Fortlaufende Drehungen nur nach einer Seite (links oder rechts) bzw. halbe Drehungen links und rechts im Wechsel (vorwärts und rückwärts).

### **Fliesenschlittern**

Der Teilnehmer nimmt Anlauf und muss dann auf einer Fliese so weit wie möglich über den glatten Boden schlittern.

## **Bewegungsaufgaben mit 2 Teppichfliesen**

### **Junge Raupe**

Hände und Knie auf den Fliesen, im Knieliegestütz mit angehobenen Unterschenkeln, Rücken zum Katzenbuckel runden, Arme nach vorn schieben.

### **Große Raupe**

Liegestütz, Hände und Füße auf den Fliesen, Beine unter den Körper ziehen, Arme nach vorn schieben, vorwärts und rückwärts.



### **Rudern vorwärts**

Gesäß und Füße auf den Fliesen, Füße nach vorn wegschieben, Gesäß zu den Füßen ziehen, dabei den Oberkörper nach vorn beugen. Mit den Händen die Gleitphase unterstützen.

### **Scheibenwischer**

Auf jeder Fliese ist eine Hand aufgestützt, im Liegestütz werden die Fliesen durch Druck und Zug der Arme eng bzw. weit geführt.

### **Kreiswandern der Arme**

Auf jeder Fliese ist eine Hand aufgestützt, im Liegestütz um die „fixierten“ Füße einen Kreis durch wiederholtes Seitwärtsgleiten einer Hand und Nachziehen der anderen Hand beschreiben.

### **Kreiswandern der Beine**

Auf jeder Fliese ist ein Fuß aufgesetzt. Im Liegestütz wird um die „fixierten“ Hände durch wiederholtes Seitwärtsgleiten der Füße ein Kreis beschrieben.

## Umsetzen

Auf einer Fliese (gummierte Seite am Boden) steht der Teilnehmer mit beiden Füßen. Die zweite Fliese wird durch den Teilnehmer selbst mit den Händen in die Bewegungsrichtung gelegt, sodass er diese betreten kann, vorwärts, rückwärts und seitwärts.

## Fliesengrätsche

Der Teilnehmer steht jeweils auf einer Fliese und grätscht mit beiden Beinen auseinander. Ist die Fliese bzw. der Untergrund sehr rutschig kann die Grätsche ziemlich schnell gehen.

## Partnerübungen

### Dreibeinlauf

Stand nebeneinander, der dem Partner zugewandte Fuß wird auf die Fliese gestellt, gemeinsames Wegschieben der Fliese und Nachsetzen der „äußeren“ Füße, vorwärts und rückwärts.

### Paargleiten

Stand nebeneinander, Arme eingehakt, jeder Teilnehmer hat einen Fuß auf seiner Fliese und einen Fuß am Boden, gemeinsam gleitend bewegen, vorwärts und rückwärts.

### Zweibeinlauf

Stand hintereinander, jeder Partner steht mit dem linken Fuß auf der linken Fliese und mit dem rechten Fuß auf der rechten Fliese, gemeinsam vorwärtsbewegen.



### Seitwärtsspringen

Die Fliese liegt mit der gummierten Seite am Boden. Ein Teilnehmer steht mit beiden Füßen auf einer Fliese, der Partner neben ihm. Auf die gemeinsame Fliese soll wechselseitig, möglichst in rhythmischer Folge, seitwärts gesprungen werden.

### Schubkarrenlauf

Ähnlich dem Schubkarrenlauf nur hier tatsächlich wortwörtlich wird der Teilnehmer vom Mitspieler mit dem nötigen Anschub „angeschoben“, wobei sich die Hände auf einer Fliese abstützen

### 3-Fliesen-Lauf

Wie eingangs schon kurz beschrieben stehen 2 Mitspieler nebeneinander auf 3 Fliesen. Das heißt der linke Fuß des rechten bzw. der rechte Fuß des linken Spielers stehen gemeinsam auf einer Fliese. Beide müssen sich so schnell wie möglich vorwärtsbewegen ohne die Fliese zu verlassen.

### 2-Fliesen-Lauf

Bei dieser Fliesenspielvariante stehen 2 Teilnehmer eng hintereinander und stehen jeweils gemeinsam auf 2 Fliesen. Auch hier müssen beide so schnell wie möglich eine Strecke zurücklegen ohne mit dem Fuß auf den Boden zu kommen bzw. die Fliese zu verlassen.

## Gruppenaufgaben und -spiele

### Transportaufgaben

Auf der Fliese wird ein Schüler durch 1 oder 2 Partner gezogen bzw. geschoben. Die Teilnehmer sollten Lösungsmöglichkeiten selbst finden (hockend, kniend, sitzend, liegend, ...) und umsetzen, dabei aber Unfallrisiken beachten.

## **Raupe**

Stand hintereinander, jeder Teilnehmer auf seinen beiden Fliesen, die Hände sind auf die Schultern des Vordermannes gelegt, als Gruppe im Kreis vorwärtsgleiten.

## **Raupe frontal**

Stand nebeneinander, eine Fliese wird von 2 Teilnehmern mit je einem Fuß betreten, die beiden Außenstehenden haben ihren „äußeren“ Fuß am Boden oder auf einer Fliese. Als Gruppe mit Handfassen gemeinsam vorwärtsgleiten.

## **Bob fahren**

Der Bobfahrer hält ein Springseil in den Händen und wird im Hockstand auf der Fliese durch 2 Mitspieler gezogen. Verweisen Sie auf angemessene Geschwindigkeit (hohe Beschleunigung in den Kurven). Beim Zweierbob umfasst der Partner die Taille des Vordermannes.

## **Beschleunigung**

Der Bobfahrer wird von 2 „Anschiebern“ mit einem Springseil, das er in den Händen hält, nur wenige Meter zügig gezogen, er lässt selbstständig los und gleitet maximal weit, in ein Ziel oder gegen eine Weichmatte.

## **Skispringen**

2 Turnbänke werden nebeneinander zu einer Schrägen in die Sprossenwand eingehängt und mit dem anderen Ende auf einem Kasten aufgelegt. Der Springer gleitet in der Hocke auf der Fliese, springt beim Erreichen der Enden der Bänke beidbeinig ab und landet auf einer Weichbodenmatte. Bei der Einnahme der Hockposition sollte der Übungsleiter helfen und das Gleiten sichern.

## **3er-Staffel**

2 Helfer haben je eine Fliese und legen ihre Fliese (mit der gummierten Seite am Boden) so vor einen Läufer, dass er eine Strecke von ca. 10 m nur auf Fliesen zurücklegen kann. In der 3er-Gruppe ist jeder Teilnehmer einmal Läufer, d. h. an jedem Wendemal wird ein Helfer zum Läufer.



## **Haus suchen**

Alle Teilnehmer laufen möglichst nach Musik im großen Kreis oder frei in der Halle um ausgelegte Fliesen (gummierte Seite am Boden). Es sind 2 bis 3 Fliesen weniger ausgelegt, als Teilnehmer am Spiel teilnehmen. Auf ein Zeichen (Musikunterbrechung) versucht jeder Teilnehmer, eine Fliese zu betreten. Verschiedene Größen oder Farben der Fliesen bieten Variationen, z. B. große Fliesen als Doppelhaus für 2 Teilnehmer. Eine genannte oder gezeigte Farbe steht für ein Haus, das nicht betreten werden darf.

## **Abschleppdienst**

Die Teilnehmer sitzen als defekte Autos auf ihren Fliesen und warten in der Hallenmitte darauf, abgeschleppt zu werden. In den Ecken des Feldes befindet sich je ein Abschleppdienst (1 oder 2 Teilnehmer). Diese versuchen, möglichst viele Autos nacheinander in ihre Werkstatt zu ziehen.

## **Biathlon**

Lauf auf 2 Fliesen mit Zielwerfen und „Strafrunde“. Ein Treffer in einen Reifen oder Eimer ist z. B. bei max. 3 Versuchen zu erzielen, sonst ist eine Strafrunde zu absolvieren. Nach jeder Laufrunde kann eine andere Wurfstellung eingenommen werden (stehend, kniend). Günstig sind Wurfgeräte, die beim Auftreffen liegen bleiben, z. B. Sandsäckchen oder Kooshbälle.

## **Fangspiel**

Die Läufer haben eine Fliese und nur der Fänger bewegt sich auf 2 Fliesen. Beim Abschlag wird eine Fliese vom Fänger übernommen bzw. abgegeben. Man sollte bei diesem Spiel ein kleines Spielfeld wählen, damit der Fänger Erfolg haben kann.

## **Staffeln**

Auf 2 Fliesen zum auserwählten Ziel gleiten, eine Fliese ablegen und auf einer Fliese zum Ausgangspunkt zurückgleiten. Der nächste Teilnehmer gleitet auf einer Fliese zum Ziel und auf 2 Fliesen zurück.

Variante 1: Auf 2 Fliesen zum Ziel gleiten, beide Fliesen ablegen und zum Start zurücklaufen. Der nächste Teilnehmer läuft zum Ziel und gleitet auf beiden Fliesen zum Ausgangspunkt zurück.

Variante 2: Mithilfe eines Gymnastikstabes oder Floorball-/Unihoc-Stockes eine Fliese am Boden gleitend zum Ziel führen. Die Fliese am Ziel liegen lassen und den Stab beim Wechsel übergeben. Oder die Fliese um den Zielpunkt führen und den Stab mit Fliese am Start/Ziel übergeben usw. In einer Slalomstrecke sind die Anforderungen noch größer.

## **Sitzfußball**

Die gegeneinander spielenden Mannschaften sitzen mit dem Hintern auf einer Teppichfliese. Darauf sitzend und rutschend muss ein Schaumstoffball oder Luftballon ins gegnerische Tor gespielt werden. Das Tor kann ein Tisch sein, wobei der Ball unter den Tisch gelangen muss. Jeder Spielzug gilt natürlich nur dann, wenn der Schütze auch wirklich auf der Teppichfliese saß.

## **Teppichfliesenfrisbee**

Die Teppichfliese wird dem Mitspieler jeweils zugeworfen, gefangen und wieder zurückgeworfen. Beide Spieler stehen 4 – 8 Meter auseinander. Wie oft gelingt beiden das Hin- und Herwerfen?

## **Teppichfliesenzielwurf**

Aus 3-6 Meter Entfernung werden Teppichfliesen in oder auf ein Ziel geworfen. Als Ziel kann eine Wanne dienen, oder ein Tisch. Punkte gibt es für jede Fliese, die in einer Wanne landet oder auf dem Tisch liegen bleibt ohne herunter zu fallen.

Variante 1: Wie beim Torschuss auf eine Torschusswand wird versucht, die Fliesen durch eine Öffnung zu treffen.

Variante 2: Die markierte Fläche (Plane/Decke) wird durch geschicktes Werfen so mit Fliesen abgedeckt, dass die Decke/Plane nicht mehr zu sehen ist. Anfangs sollte man die abzudeckende Fläche klein auswählen, oder die Wurf-Entfernung verkürzen.

## **Fliesen-Klemmer**

Dieses Spiel kann als Staffelspiel mit verschiedenen Variationen gespielt werden.

Variation 1: Fliesen zwischen die Knie klemmen und losrennen ohne die Fliese zu verlieren.

Variation 2: 2 Teilnehmer stehend mit dem Bauch zueinander und klemmen sich eine Fliese dazwischen.

Variation 3: 2 Teilnehmer stehend sich mit dem Po berührend zueinander und klemmen eine Fliese dazwischen (oder Rücken an Rücken).



### **Fliesen-Hopping**

Jede Mannschaft (5-10 Teilnehmer) bekommen 3-4 Fliesen. Damit muss die Mannschaft möglichst schnell von A nach B gelangen. Ob das alle auf einmal oder mehrmals hin und her geht bleibt der Mannschaft überlassen. Auf jeden Fall darf beim hin- und her kein Fuß den Boden berühren. Am Schnellsten geht es, wenn der letzte die hinterste Fliese nach vorne durchgibt und alle eine Fliese weiterrutschen. Aber vielleicht kommen die Teilnehmer auch noch auf andere Ideen.

Variation: Der Schwierigkeitsgrad kann durch Verringern der Fliesenzahl pro Team erhöht werden.

### **Fliesentransport**

Mit etwas größeren Teppichfliesen bzw. zugeschnittenen Teppichresten kann man auch zweit oder mehreren Gegenstände bzw. leichte Teilnehmer von A nach B oder durch einen Hindernisparcours transportieren.

### **Fliesenabschlepper**

Ein Teilnehmer sitzt auf einer Teppichfliese und wird von einem Mitspieler durch einen Hindernisparcours oder um Kegel herum abgeschleppt. Welches Team ist hier am schnellsten unterwegs?

### **Rettende Insel**

Das Team versucht so viel Teilnehmer wie möglich auf einer Fliese stehend aufzunehmen.

### **Reise nach Jerusalem**

Fliesen liegen verteilt auf dem Boden. Sobald die Musik endet sucht sich jeder Teilnehmer eine Fliese zum draufstehen aus. Derjenige, der keine findet scheidet aus.

Variante: 2-3 Personen können gemeinsam auf einer Fliese Platz finden.