

Zielgerichtet vorbereitet – Herz-Kreislauf anregen: Mattenspringen

Die Kinder laufen und springen in dieser Übung rund auf Matten. Sie dürfen den Boden ausserhalb der Matten nicht berühren.

Wilde Anordnung von unterschiedlich farbigen Matten in Abständen, dass von jeder Matte auf die andere noch gesprungen werden kann, ohne den Boden zu berühren.

Jeder Mattenfarbe eine Berührungsart zuweisen (z.B. rot = linkes Bein, blau = beidbeinig, grau = rechtes Bein) und wild durcheinander ausführen lassen.

[Download Organisationsskizze](#)
(pdf)



5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variation

- auch als Fangisform möglich.

Bemerkung: Vorsicht! Eine umgedrehte Matte ist ungeeignet, da Rutschgefahr besteht.

Material: Verschiedenfarbige Matten

Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO