

Stufe: Kindergarten

Gesammelte Bewegungstipps


für den Sportunterricht





Für den Sportunterricht	Blinder Zyklop
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Augenbinde; 4 blaue und 2 rote Malstäbe
	Ziel Wahrnehmung, Kooperation
	Quelle www.spielefuerviele.de
<p>Alle Kinder befinden sich in einer Höhle (mit blauen Malstäben markiertes halbes Volleyballfeld). Die Höhle hat nur einen Ausgang (der mit zwei roten Malstäben gekennzeichnet ist). Einem Kind werden als "blinden Zyklopen" die Augen verbunden. Die anderen Kinder sind die Gefangenen und müssen versuchen, dem Zyklopen aus der Höhle zu entkommen. Die Gefangenen dürfen den Zyklopen nicht berühren, auch nicht aus Versehen, sonst scheiden sie aus. Es gilt, den Zyklopen zu überlisten! Die entwichenen Kinder dürfen in der anderen Hallenhälfte eine beliebige Aufgabe machen bis die neue Spielrunde beginnt (z.B. Seilspringen, Hula-Hopp, Korbwerfen oder Tore schießen).</p> <p>Ist allen Gefangenen die Flucht geglückt oder hat der Zyklop sie erwischt, ist die Spielrunde zu Ende.</p>	
Variationen	<p>Bei grossen Klassen/Gruppen mit mehreren Zyklopen spielen</p> <p>Berührte Kinder scheiden nicht aus, sondern erledigen eine Strafaufgabe (z.B. einbeinig um die Höhle hüpfen) oder erblinden ebenfalls und helfen nun dem Zyklopen</p> <p>Als normales Fangis ohne Höhle spielen</p>

Für den Sportunterricht	Wer kann am meisten Bälle tragen?
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material viele unterschiedliche Bälle
	Ziel Kooperation, Geschicklichkeit
<p>Gruppen à 3 bis 6 Kinder treten gegeneinander an: Jede Gruppe bestimmt einen Ballträger oder eine Ballträgerin. Diese(r) wird von den anderen mit vielen unterschiedlichen Bällen beladen. Wie viele Bälle kann jemand tragen, bevor der erste Ball runter fällt? Jede Gruppe hat 5 Minuten Zeit, ihren Rekord zu verbessern. Nach jedem Versuch wird der Ballträger gewechselt. Gewonnen hat am Schluss die Gruppe mit dem höchsten Rekord.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<p>Kooperieren ohne zu sprechen!</p> <p>Bevor ein Ball aufgeladen werden darf, muss ein Spieler damit eine Laufrunde absolvieren.</p>



Für den Sportunterricht	Samichlaus – Fangis
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material rote Bänder
	Ziel Aufwärmen, Laufen und Ausweichen
	Quelle Lektionsdatenbank TALENT EYE
<p>Der Samichlaus startet als Fänger mit fünf roten Bändern. Wer gefangen wurde wird zum Schmutzli und hilft dem Samichlaus fangen. Er kann aber auch ein zweites, drittes, ... Mal gefangen werden und hat dann mehrere Bänder. Wichtige Regel in diesem Spiel: «Umegäh isch Chatzedrück!»</p>	
Variationen/Ergänzungen	Die Feldgrösse dem Alter und der Anzahl Kinder anpassen Lustig ist das Spiel auch mit Chlausmützen anstatt Bändern!

Für den Sportunterricht	Aufmerksamkeitsfangis
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Reifen
	Ziel Schulung der Aufmerksamkeit, Reagieren
	Quelle Ausbildungskurs J+S Kindersport
<p>Wir spielen ein normales Fangis. Die Fänger übergeben den Bänder, wenn sie jemanden fangen konnten. Am Rand des Spielfeldes liegen Reifen. (Anzahl Reifen = Anzahl Spielende minus Anzahl Fänger). Sobald die Leiterin/der Leiter eine Hand in die Höhe hält, muss jedes Kind in einen Reifen stehen (egal ob frei oder Fänger). Wer keinen Reif mehr erwischt wird in der neuen Runde zum Fänger.</p>	
Variationen/Ergänzungen	Akustisches Signal (Pfeif, Klatsch, Ruf)

Für den Sportunterricht	Popcorn
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Schwedekastenoberteil, kleine Bälle
	Ziel Werfen
	Quelle Sportstunden – schnell und klar 1./2. Klasse
<p>In der Mitte der Halle stellt die Lehrperson einen kleinen Kasten («Popcornmaschine») mit vielen kleinen Bällen auf. Der Lehrer bestimmt ein Kind, das sich an den Kasten stellt. Alle anderen Kinder verteilen sich um den Kasten in der Halle. Auf ein Signal der Lehrperson hin versucht das Kind an der «Maschine» diese zu leeren. Das Kind wirft die Bälle aus der Kiste. Die anderen Kinder sollen das «Popcorn» einsammeln und in die Maschine zurückbringen (werfen oder hineinlegen). In der «Maschine» muss immer «Popcorn» sein. Schafft es das Kind, die «Maschine» zu leeren, muss ein anderes Kind das «Popcorn» in der Halle verteilen.</p>	
Variationen/Ergänzungen	Zusätzlich zu den Bällen auch kleine Sandsäckchen verwenden



Statuenfangen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Bündel für Fänger
Ziel	Körperwahrnehmung
Quelle	Spielkartei SuisseBalance, www.suissebalance.ch

Beschreibung

1 bis 2 Fänger. Wer gefangen wird bleibt wie versteinert in einer möglichst verrückten Position als Statue stehen. Das verzauberte Kind kann erlöst werden wenn ein anderes Kind die gleiche Pose daneben für 2 Sekunden darstellt.

Variation

Der Fänger formt das gefangene Kind zu einer Statue

Feuerwehr-Prüfung

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	45 Minuten
Material	dünne Matten, Sprossenwand, 2 dicke Matten, 3 Schwedenkästen, 2 Langbänke, Medizinball, Hütli
Ziel	Gesamtkoordination
Quelle	Sportstunden schnell und klar 1./2. Klasse (Jörn Herbers)

Beschreibung

Die Klasse wird auf die 5 Stationen der Feuerwehr-Prüfung aufgeteilt:

- 1. Verletztentransport:** Ein Kind liegt auf einer dünnen Matte und wird von den anderen um ein Hütli und zurück zur Startlinie getragen.
- 2. Feuerwehrleiter:** Über die ausgeklappte Sprossenwand klettern und auf der anderen Seite hinunter steigen (oder auf die dicke Matte springen).
- 3. Hohe Brücke:** Eine Langbank wird so in die Spalten zwischen zwei Schwedenkästen eingeklemmt, dass eine Brücke entsteht. Den Sturzraum darunter mit Matten sichern. Nun balancieren die Kinder von einem Kasten über die Langbank auf die andere Seite.
- 4. Wackelbank:** Eine umgekehrte Langbank liegt wie eine Wippe auf einem Kastenoberteil. Die Kinder tragen nun einen Medizinball von einer Seite auf die andere.
- 5. Tunnel:** Eine dicke Matte so auf zwei Kastenelemente legen, dass die Kinder darunter durch den Tunnel kriechen oder robben können.

Variationen

Gruppeneinteilung nach Niveau
Jedes Kind erhält am Schluss ein Feuerwehr-Diplom



Kindertänze

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Musik, Zauberstab
Ziel	Bewegungsgefühl entwickeln, austoben
Quelle	www.hilfreich.de

Beschreibung

Spiegeltanz: Die Kinder stellen sich paarweise voreinander. Eines tanzt etwas vor, der Partner versucht die Bewegung nachzumachen, als ob er das Spiegelbild wäre. Auf ein Signal den Partner wechseln. (Langsame Musik wählen).

Riesentanz: Die Kinder stampfen friedlich durch die Gegend solange die Musik spielt. Sobald die Musik stoppt werden die Riesen wütend und fangen an zu toben und wild durch die Gegend zu stampfen bis die Musik wieder beginnt.

Schaufensterpuppentanz: Die Kinder stellen sich als Schaufensterpuppen reglos im Raum auf. Ein Zauberer berührt mit seinem Zauberstab einzelne Körperteile, die zur Musik zu tanzen beginnen. (Schnelle und rhythmische Musik wählen).

Variationen

Anstelle von Musik das Tambourin verwenden
Mit Tüchern oder Verkleidung

Plätze wechseln

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	15 Minuten
Material	keines
Ziel	Namen kennenlernen; schneller und reaktionsfähiger werden
Quelle	„Sportstunden schnell und klar“ (Jörn Herbers)

Beschreibung

Die Schüler/-innen legen sich in Bauchlage in einem grossen Kreis auf den Boden. In der Mitte steht die Lehrperson.

Die Kinder sollen nach einer Ansage der Lehrperson (z. B. „alle Mädchen!“ oder „Julia und Matthias!“) die Plätze wechseln: Die angesprochenen Kinder stehen auf und sprinten zu einem frei gewordenen Platz.

Variationen

Andere Ausgangspositionen: z. B. aus der Hocke oder der Rückenlage starten.

Anstelle der Lehrperson gibt ein Kind vor, welche Kinder den Platz wechseln müssen. Anschliessend läuft es zu einem frei gewordenen Platz. Wer keinen Platz mehr hat, macht die nächste Ansage.



Ping Pong

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	keines (evtl. Bändel)
Ziel	Aktivierung, Hüpfformen
Quelle	Suisse Balance: Tacco&Flip

Beschreibung

Drei Kinder werden als Ping-Pong-Schläger bestimmt. Die anderen Kinder sind Ping-Pong-Bälle und stehen ruhig im Raum verteilt. Die Ping-Pong-Schläger rennen im Raum herum und berühren die ruhigen Ping-Pong-Bälle, welche dann fünf Mal hochspringen und danach wieder ruhig an einem Ort verharren, bis sie erneut berührt werden. Die Ping-Pong-Schläger versuchen möglichst viele Bälle auf einmal in Bewegung zu bringen. Schaffen sie es, dass alle Bälle im Raum herumspringen?

Variationen

Anzahl Ping-Pong-Schläger der Raumgrösse anpassen
 Bälle springen 5x den Hampelmann
 Bälle hüpfen 5x auf einem Bein

Reifenhupf

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	rote und blaue Reifen, evtl. rote Bändel, Musik
Ziel	Rechts-Links-Differenzierung / Hüpfen / Gleichgewicht verbessern
Quelle	Top Bewegungsspiele Band 1 (bm-sportverlag.ch)

Beschreibung

Auf dem Boden liegen rote und blaue Reifen. Die Kinder laufen umher und hüpfen immer wieder in die Reifen hinein und hinaus. An bestimmten Stellen können sie auch direkt von Reifen zu Reifen springen. Dabei gilt folgende Regel: In die roten Reifen darf nur mit dem linken und in die blau markierten nur mit dem rechten Bein gesprungen werden.

Variationen

Wer will, darf mit einem roten Band das linke Bein kennzeichnen.
 Zusätzlich braune Reifen: beidbeinig hineinspringen
 Zur Musik ausserhalb der Reifen laufen, beim Musikstopp auf dem richtigen Bein in einem Reifen stehen bleiben.



Die Blume

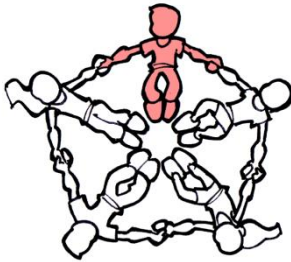
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	keines
Ziel	Lektionsabschluss / Entspannung
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

Alle sitzen mit gestreckten Beinen im Kreis. Die Füsse berühren sich.

Die Blume schliesst sich: Alle berühren gleichzeitig mit den Händen die Zehen

Die Blume öffnet sich: Alle gleichzeitig aufrichten und mit den Armen über Kopf auf den Rücken liegen.



Variation:

Sich beim Öffnen und Schliessen der Blume an den Händen halten

Wenn die Blume geöffnet ist 1-2 Minuten ruhig liegen



Sprossenwand-Artisten

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln (<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse)
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	Sprossenwand
Ziel	Erfahrungen im Klettern und Steigen sammeln
Quelle	Ballabeina: Ideen zur KIDZ-BOX (ISSW Universität Basel)

Beschreibung

Die Kinder tummeln an der Sprossenwand:
 (z. B. Drei Kinder pro Sprossenwandteil wechseln sich ab)
 Jedes Kind bestimmt die Höhe selber, die es erklettern will. An dieser Stelle winkt es.
 Gelingt es, sich um die Längsachse zu drehen?
 Ganz ausgestreckt klettern (auf Zehenspitzen stehen und möglichst hoch greifen)
 Wie eine Eidechse an der Sprossenwand kleben (Hüfte nahe zur Sprossenwand)
 Mit dem Rücken zur Sprossenwand klettern
 Sich seitlich verschieben
 Hände und Füße beim Klettern überkreuzen
 Ein Bein seitwärts oder rückwärts in die Luft strecken
 Nur mit 3 Extremitäten klettern (vierte Extremität ist verletzt)
 Ein Bein und einen Arm gleichzeitig ausstrecken

Variationen

Alle Kinder klettern gleichzeitig und versuchen aneinander vorbeizukommen
 Ein paar Kinder verharren an Ort, die restlichen Kinder um-/überklettern diese
 Je zwei Kinder sind an einer Hand oder einem Fuss mit einem Bündel zusammengebunden



Autofahren / Busreise

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	kleine Gummireifen oder Frisbees
Ziel	Spielerisches Kreislauftraining
Quelle	Ballabeina – Kinder im Gleichgewicht

Beschreibung

Autofahren

Alle Kinder bekommen einen kleinen Gummireifen (oder Frisbee) als Lenkrad in die Hand und laufen durcheinander. Die Lehrperson gibt Anweisungen, wie das Auto fahren soll:

- 1. Gang = ganz langsam, 2. Gang = etwas schneller, 3. Gang = ganz schnell.
(In welchem Gang braucht das Auto am meisten Benzin (der Mensch Luft)?)
- Rückwärtsgang (z. B. rückwärts einparkieren)
- Scharf bremsen (Ampel)
- Scharfe Kurve (Passstrasse)
- Steiler Weg
- Holpriger Waldweg

Busreise

Jedes Kind nimmt seinen Platz im Reisebus ein (2 Kolonnen nebeneinander, alle halten sich an einem Seil fest). Die Kinder versuchen immer in dieser Aufstellung zu bleiben. Die Lehrperson ist der Busfahrer, der die Gänge schaltet und bremst.

Variationen

- Mehrere Kleinbusse
- Busreise: Richtung durch Handwechsel am Seil ändern



Gleichgewicht und Kraft mit Teppichresten

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 bis 30 Minuten
Material	Teppichresten (oder Bodenlumpen, Badetücher), Seile
Ziel	Gleiten, im Gleichgewicht bleiben, Kräftigen
Quelle	Übungssammlung Ballabeina

Beschreibung

Trottinett

Die Kinder stehen mit einem Fuss auf den Teppich und versuchen, sich mit dem anderen Fuss anzutreiben, wie auf einem Trottinett.
→ Gelingt es auch mit dem anderen Bein?

Rutschbahn

Aus kurzem Anlauf versuchen die Kinder vorsichtig (!), auf den Teppich zu springen und eine möglichst lange Strecke zu gleiten. →
Zwei Kinder gleichzeitig; wer kommt weiter?

Hauruck

An der Sprossenwand längere Seile befestigen. Am freien Ende sitzt je ein Kind auf einem Teppich und zieht sich am Seil zur Sprossenwand. → Alle gleichzeitig, wer gewinnt?

Boden schrappen

Die Kinder knien auf den Boden, stützen mit den Händen auf dem Teppich und putzen den Boden. → Gerade, vorwärts/rückwärts, seitwärts, in einem Rhythmus, mit den Füßen.

Variationen

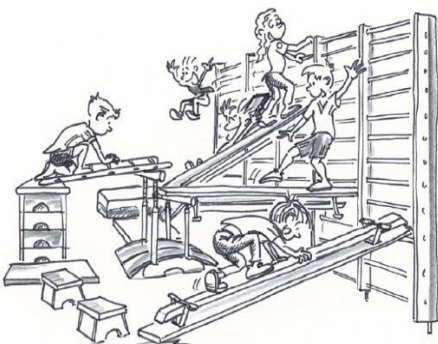
- Jeden Posten einzeln
- Als Parcours (z.B. mit Würfeln)



Wagnis als Lernweg

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	45-90 Minuten
Material	Leiter, Stufenbarren, Langbänke, 16er Matten, dünne Matten, Kasten, Spannsets/Springseile
Ziel	Ängste überwinden, Selbstvertrauen stärken
Quelle	mobilesport.ch 11/2017

Beschreibung



Balanciergarten: Die Schülerinnen und Schüler balancieren über verschiedene Geräte. Es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade. Hoch-tief, schmal-breit, mit Hilfe, ohne Hilfe, wacklig-fest (vgl. Abb.). Die SuS bestimmen selbst, an welchen Geräten sie sich versuchen und welchen Schwierigkeitsgrad sie wählen.

Sicherheit: Langbänke mit Spannsets oder Springseilen sichern. Dünne Matten unter den Stufenbarren.

Bemerkung: Die Kreativität der Schülerinnen und Schüler soll gefördert werden, es sind keine Grenzen gesetzt.

Variationen

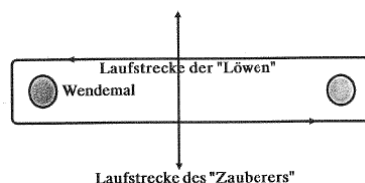
- Höhe der Langbänke verstellen, drehen
- Stufenbarren schräg stellen
- Stufenbarren aneinander reihen
- Leiter von unten nach oben
- Balancieren mit Sandsäcken auf Kopf
- Vorwärts oder rückwärts

Wilde Löwen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	15 Minuten
Material	2 Malstäbe, Bündel, (Bälle)
Ziel	Laufen, Orientieren und Reagieren
Quelle	Weniger Unfälle durch Bewegung (Torsten Kunz, 1993)

Beschreibung

Alle Kinder bis auf eines sind wilde Löwen. Sie Wendemale (Je grösser die Gruppe, desto länger Zauberer. Es hat im Hosenbund einen Bündel als Löwenkäfig durchqueren. Er muss aufpassen, Die Löwen dürfen auf ihrem Kurs nicht anhalten Käfigdurchquerungen werden gezählt. Wenn ein Löwe den Mantel erbeutet hat, wird das nächste Kind zum Zauberer. Wer schafft die meisten Käfigdurchquerungen?



rennen auf einem Rundkurs um zwei die Laufbahn). Ein Kind ist der gute Zauberer. Der Zauberer will den dass kein Löwe ihm den Mantel entreisst. oder zurücklaufen. Die

Variationen

- Mehrere Zauberer (abwechslungsweise oder gleichzeitig)
- Wilde Löwen haben einen Ball, den sie immer prellen müssen



Statuenfangen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10-15 Minuten
Material	Bündel
Ziel	Bewegung und Spass, genau beobachten und kopieren
Quelle	SUISSE BALANCE

Beschreibung

Fangis in der Halle oder im Freien. Gefangene Kinder werden von den Fängern zu einer Statue geformt. Diese kann erlöst werden, wenn ein freies Kind die gleiche Statue daneben für 2 Sekunden darstellt.

Variationen

- Mehrere Fänger
- Zum Erlösen: Statue 3, 4, 5 Sekunden darstellen

Rollpässe

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	diverse Bälle, Matten (oder Langbänke, Reifen)
Ziel	Ballgewöhnung, Differenzierung
Quelle	Spielfächer Basic, Ingold Verlag

Beschreibung

Fortlaufendes Zurollen unterschiedlicher Bälle aus verschiedenen Ausgangspositionen:

- A und B stehen *nebeneinander*, Blick gerade aus: A rollt den Ball weg, B muss ihn einholen und stoppen (mit der Hand, dem Gesäss, dem Kopf usw.)
- A und B stehen *hintereinander*, Blick gerade aus: A rollt den Ball zwischen den gegrätschten Beinen von B durch. Dieser läuft und stoppt den Ball, sobald er ihn sieht.
- A und B stehen sich *gegenüber* und rollen sich einen Ball zwischen zwei dünnen Matten (Langbänken, Reifen, usw.) zu, ohne dass diese berührt werden.

Variationen

- Verschiedene Bälle: Tennisball, Volleyball, Gymnastikball, Basketball, Medizinball, ...
- Ball mit dem Fuss rollen
- Abstand der Matten dem Können des Paares anpassen