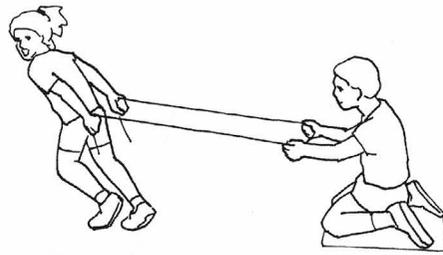


Teppichfliesen



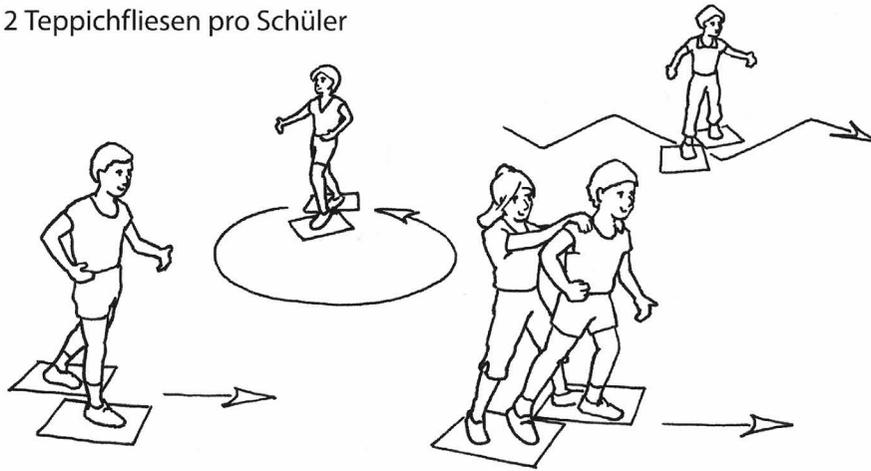
## Sicherheitshinweise



1. **Wirf niemals Teppichfliesen!**
2. Wenn du die Teppichfliese nicht benutzt, legst du sie auf die Rückseite, die nicht rutschig ist.
3. Binde lange Haare mit einem Haargummi zusammen!
4. Rutsche immer mit einigen Metern Abstand von den Wänden!
5. Trage eher enge Kleidung!
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

## Auf Schlittschuhen

**Material:** 2 Teppichfliesen pro Schüler



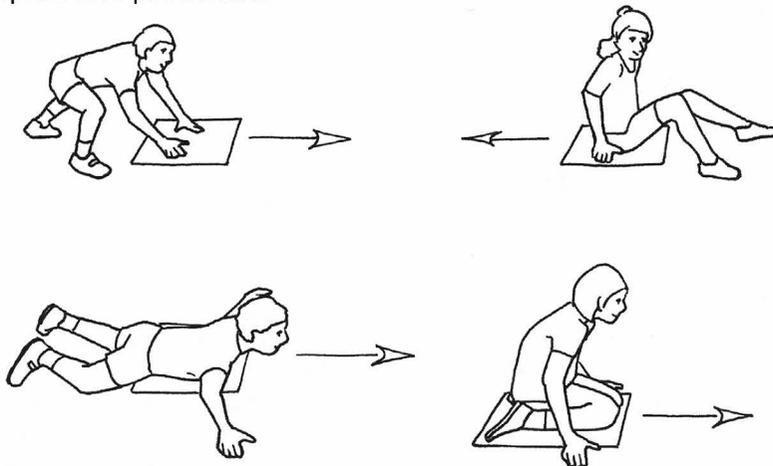
Stelle dich mit je einem Fuß auf eine Fliese. Fahre mit „Gleit-Wechselschritten“ zur Wand und wieder zurück, fahre im Kreis oder im Zickzack. Oder fahre mit einem anderen Schüler: Stellt dafür eure rechten Füße auf die rechte Fliese und eure linken Füße auf die linke Fliese.

Eigene Ideen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Bodenwischer

**Material:** 1 Teppichfliese pro Schüler

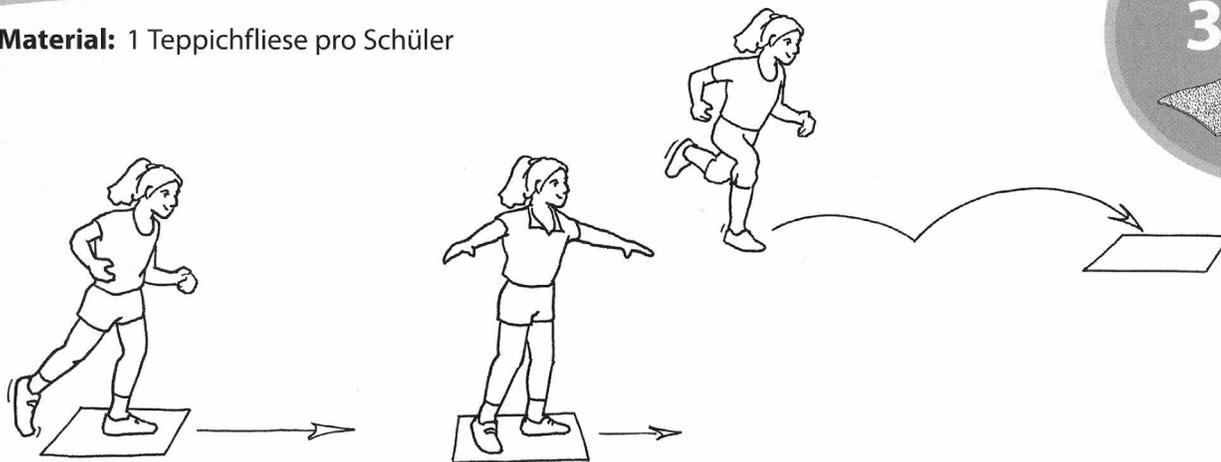


Gleite in den verschiedenen Positionen über den Boden: sitzend, kniend, bäuchlings, schiebend, vorwärts, rückwärts ...

Eigene Ideen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Auf der Rutschbahn

**Material:** 1 Teppichfliese pro Schüler



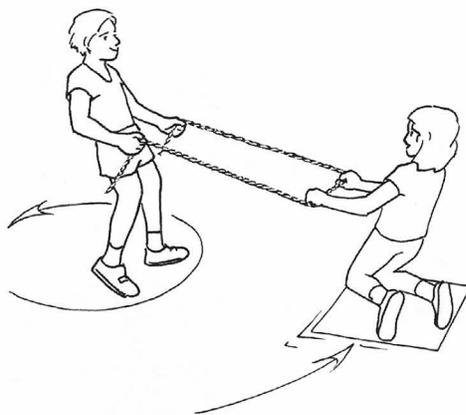
Laufe an und springe auf die Fliese, sodass du auf ihr im Stehen rutschst. Übe zuerst mit kurzem Anlauf. Verlängere dann den Anlauf. Du kannst auch zuerst nur einen Fuß auf die Fliese stellen und dich mit dem anderen Fuß abstoßen (wie bei einem Skateboard).

Eigene Ideen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Im Karussell

**Material:** 1 Seil und 1 Teppichfliese pro 2 Schüler



Knie oder setze dich auf die Fliese. Dein Partner hält ein Seil an den beiden Enden fest. Du hältst das Seil in der Mitte. Dein Partner dreht sich nun immer schneller werdend um sich selbst. Wie lange kannst du dich auf der Fliese halten? Wechselt.

Eigene Ideen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_