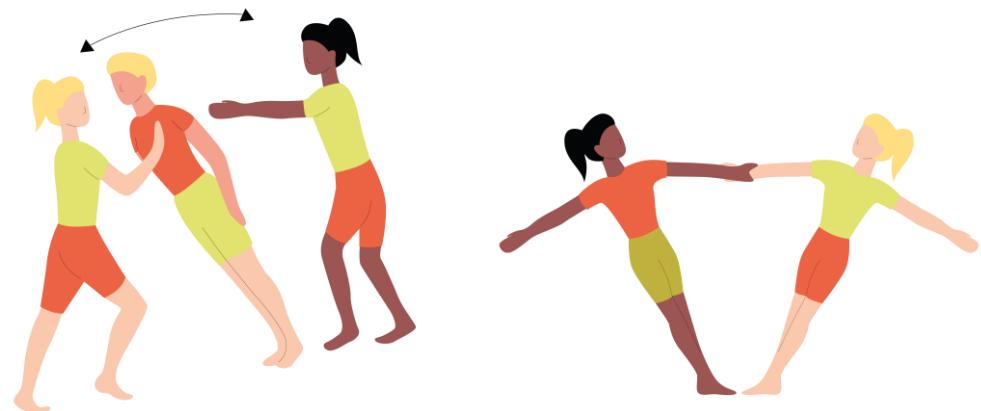
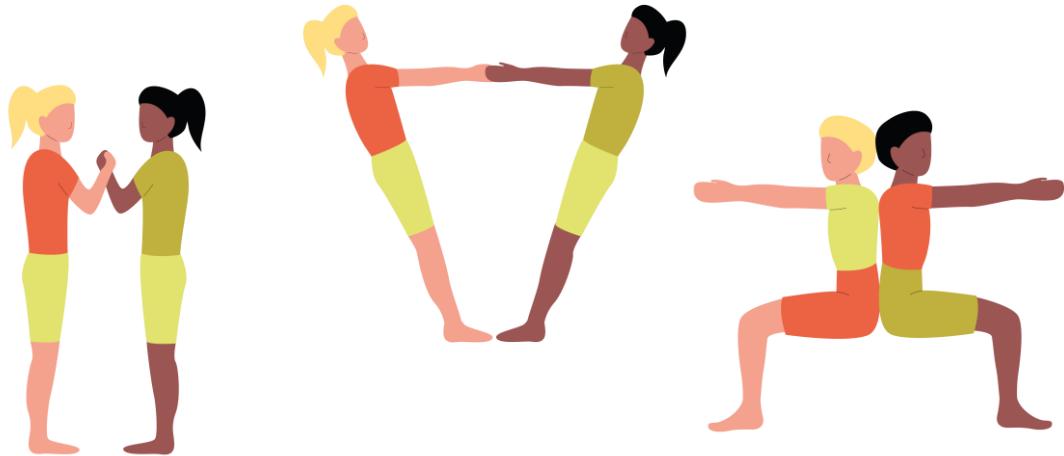


# **Vertrauens- und Kooperationsübungen**

## **6 Stationskarten**



# Station 1: Das V

1. Stellt euch direkt voreinander und haltet euch **mit dem Unterarmgriff** gegenseitig fest!
2. Lehnt euch dann **vorsichtig nach hinten** und versucht, ein V zu bilden!



Variation:

- Versucht **vorsichtig** eine Hand loszulassen.
- Haltet euch nur an den Händen fest und schaut, ob ihr mehr oder weniger Stabilität habt.

*lessonprep.de*

# Station 2: Der Sitz

1. Stellt euch direkt voreinander und haltet euch **mit dem Unterarmgriff** gegenseitig fest.
2. Versucht euch nun **vorsichtig hinzusetzen**.



Variation:

- Versucht **vorsichtig** eine Hand loszulassen.
- Haltet euch nur an den Händen fest und schaut, ob ihr mehr oder weniger Stabilität habt!

*lessonprep.de*

## **Station 3: Rücken an Rücken**

1. Stellt euch Rücken an Rücken auf.
2. Versucht euch beide zeitgleich hinzusetzen und haltet die Balance.



**Variation:**

- Verändert die Position der Füße! Stellt sie mal enger und breiter auf, mal weiter vom Partner weg, mal näher ran.
- Könnt ihr einen Fuß leicht anheben?

*lessonprep.de*

## **Station 4: Das einarmige V**

1. Stellt euch direkt voreinander und haltet euch an einer Hand **mit dem Unterarmgriff** gegenseitig fest!
2. Lehnt euch dann **vorsichtig** nach hinten und versucht, ein V zu bilden. Führt den freien Arm seitlich nach hinten.



**Variation:**

- Könnt ihr auch ein Bein vom Boden lösen?

*lessonprep.de*

## Station 5: Das Brett

1. Einer von euch legt sich auf den Rücken. Baut Körperspannung auf, indem ihr den **Po anspannt**.
2. Der andere versucht, den Partner an den Füßen anzuheben.



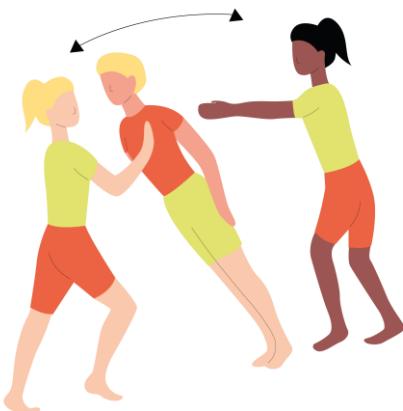
Variation:

- Lasst abwechselnd vorsichtig einen Fuß los. **Sagt Bescheid**, bevor ihr loslasst!

*lessonprep.de*

## Station 6: Das Pendel

1. Einer von euch stellt sich in die Mitte zwischen zwei Partner.
2. Die beiden Partner schieben das Kind vorsichtig von links nach rechts. **Auf keinen Fall schubsen!**



Variation:

- Geht einen **kleinen Schritt** nach hinten und vergrößert so ein wenig die Distanz.

*lessonprep.de*

# **Checkliste für die Akrobatik Choreografie (für 4er/5er Gruppen)**



Anforderung	Check
Wir können eine 2er Figur turnen.	
Wir können eine 3er Figur turnen.	
Wir können eine 4er oder 5er Figur turnen.	
Wir können insgesamt mindestens 5 Figuren turnen.	
Unser Auf- und Abbau ist sicher und kontrolliert.	
Zwischen den Figuren haben wir kreative Übergänge.	

Namen aller Gruppenmitglieder:

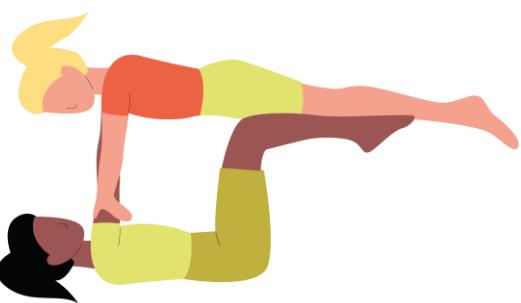
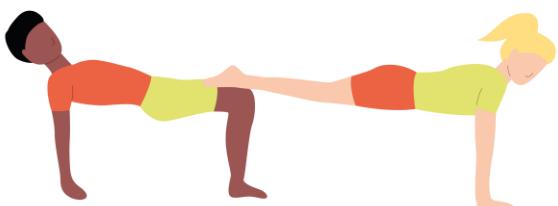
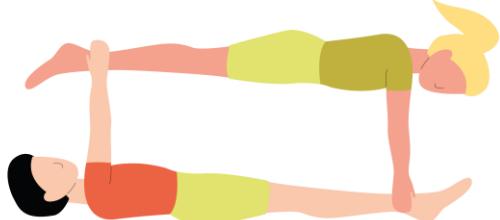
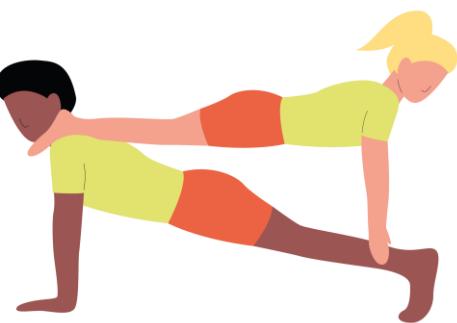
# **Checkliste für die Akrobatik Choreografie (für 6er Gruppen)**



Anforderung	Check
Wir können eine 2er Figur turnen.	
Wir können eine 3er Figur turnen.	
Wir können eine 4er Figur turnen.	
Wir können eine 5er Figur turnen.	
Wir können insgesamt mindestens 5 Figuren turnen.	
Unser Auf- und Abbau ist sicher und kontrolliert.	
Zwischen den Figuren haben wir kreative Übergänge.	

Namen aller Gruppenmitglieder:

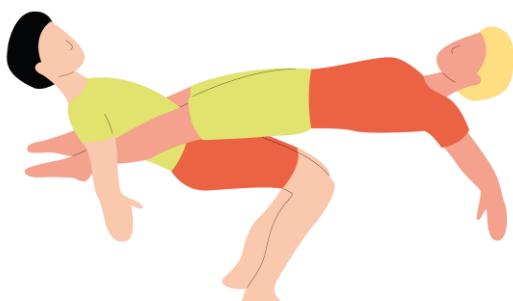
# **2er Figuren**



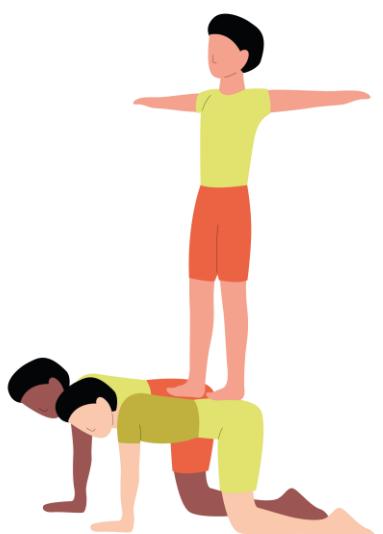
# **2er Figuren**



# **2er Figuren**



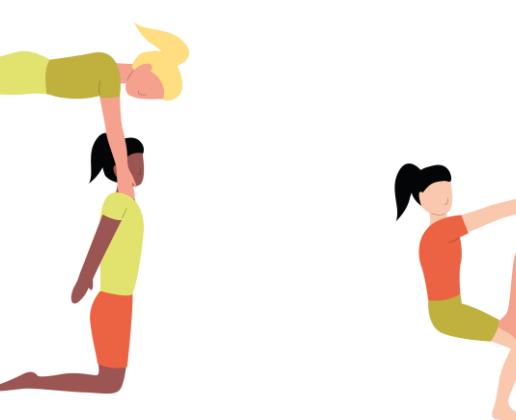
# **3er Figuren**



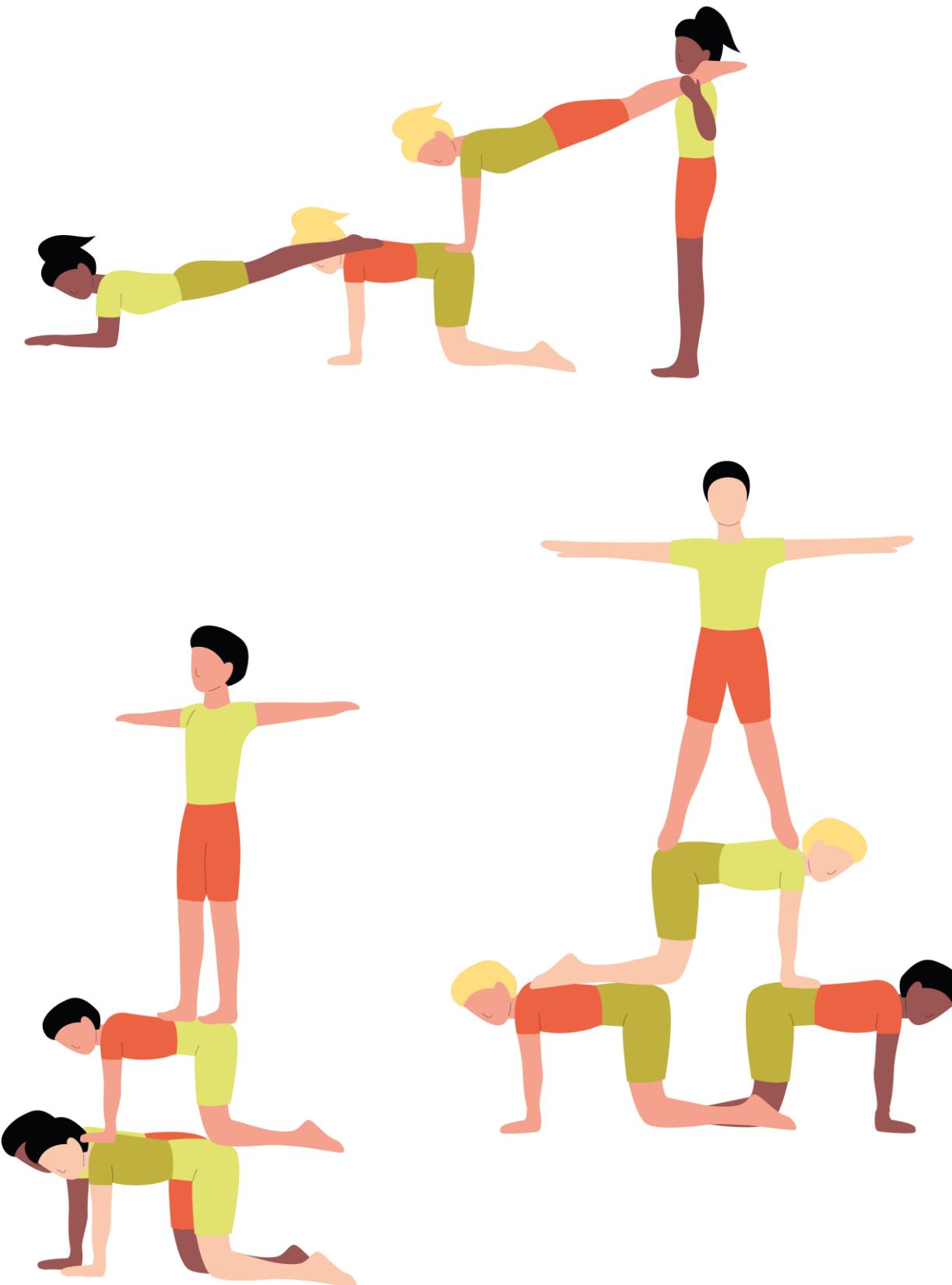
# **3er Figuren**



# **3er Figuren**



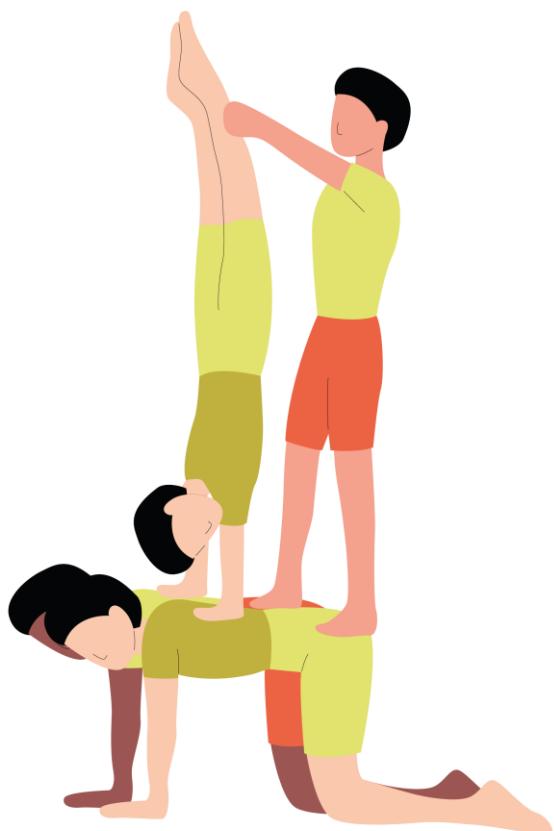
# **4er Figuren**



# **4er Figuren**



# **4er Figuren**



# **5er Figuren**



# **5er Figuren**



# *5er Figuren*

