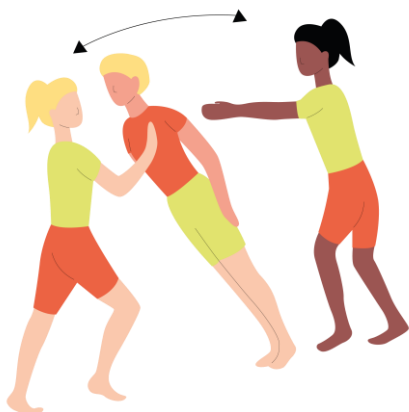
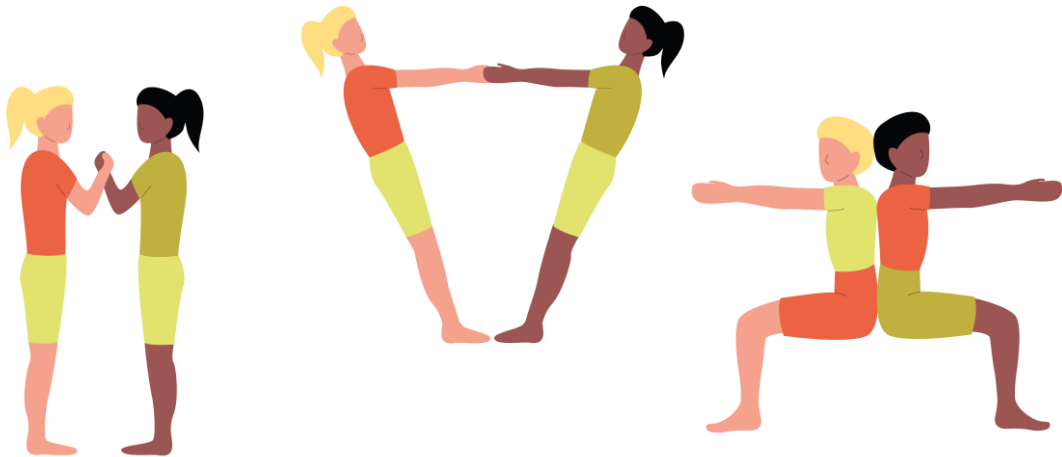


Vertrauens- und Kooperationsübungen

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!



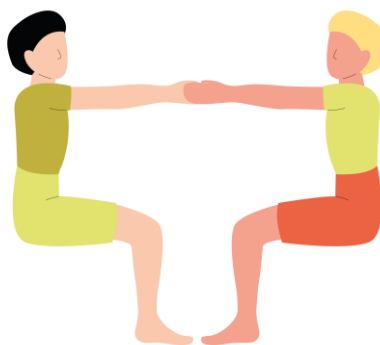
Variation:

- 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.



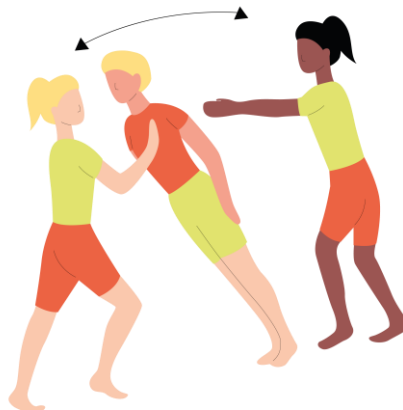
Variation:

- 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:

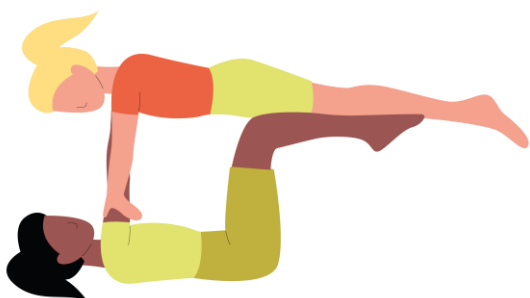
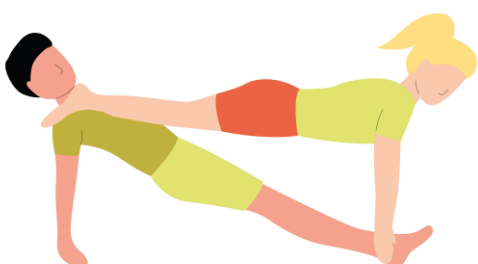
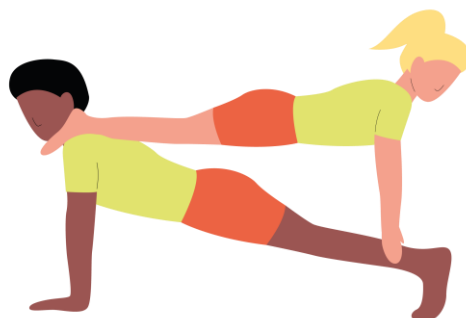
Checkliste für die Akrobatik Choreografie (für 6er Gruppen)



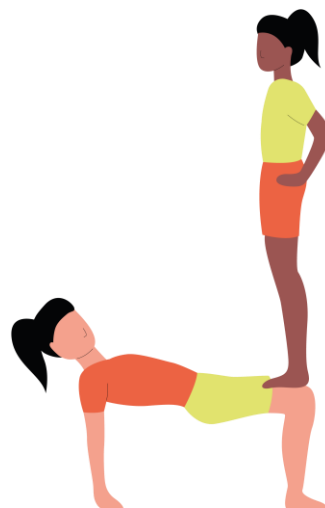
Anforderung	Check
Wir können eine 2er Figur turnen.	
Wir können eine 3er Figur turnen.	
Wir können eine 4er Figur turnen.	
Wir können eine 5er Figur turnen.	
Wir können insgesamt mindestens 5 Figuren turnen.	
Unser Auf- und Abbau ist sicher und kontrolliert.	
Zwischen den Figuren haben wir kreative Übergänge.	

Namen aller Gruppenmitglieder:

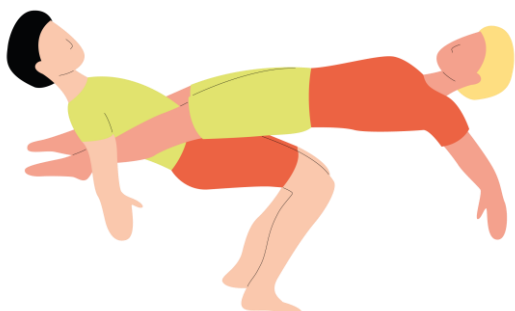
2er Figuren



2er Figuren



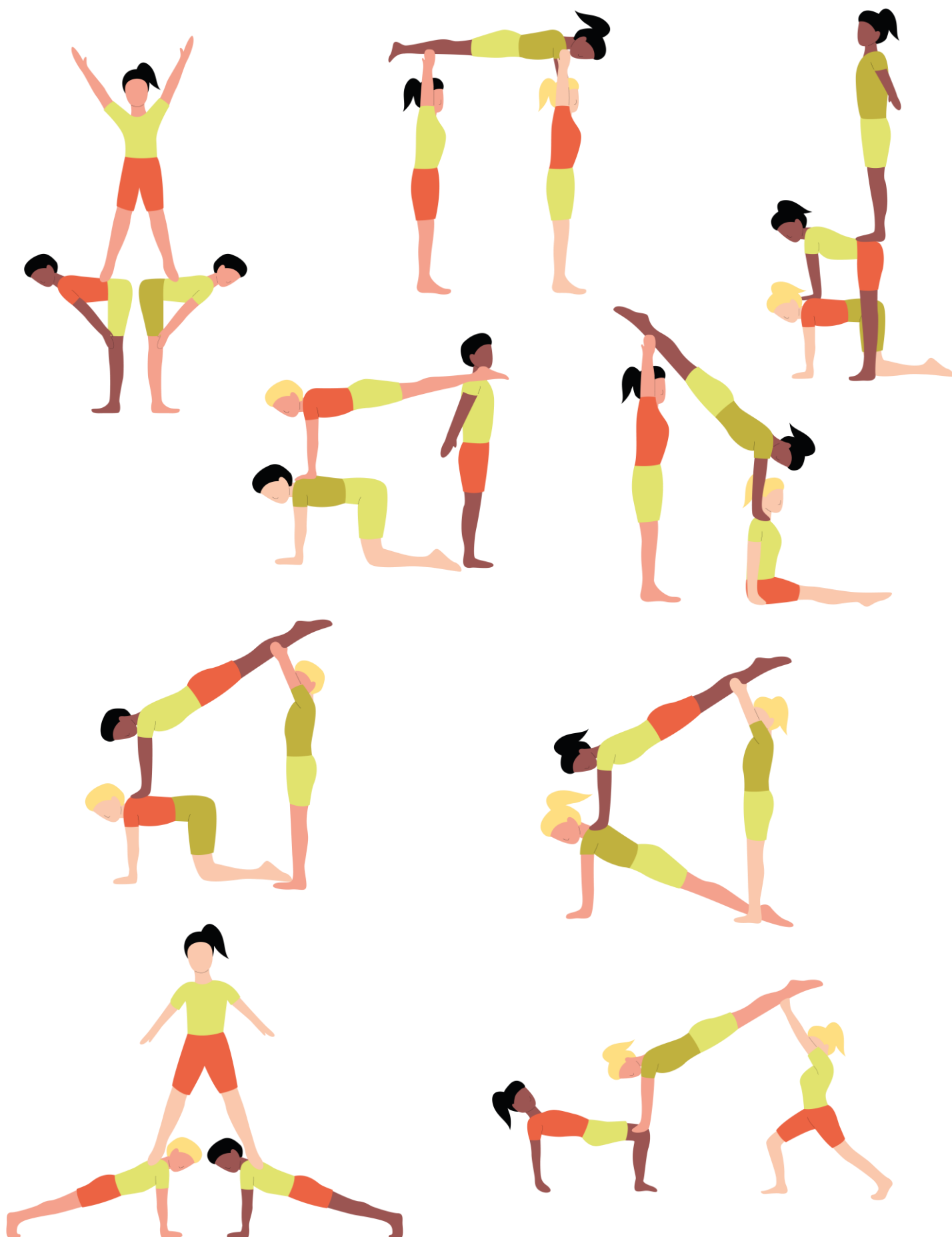
2er Figuren



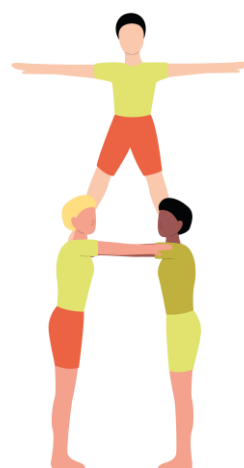
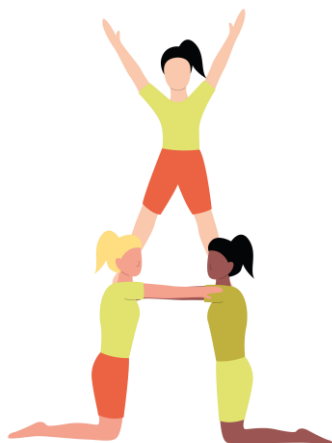
3er Figuren



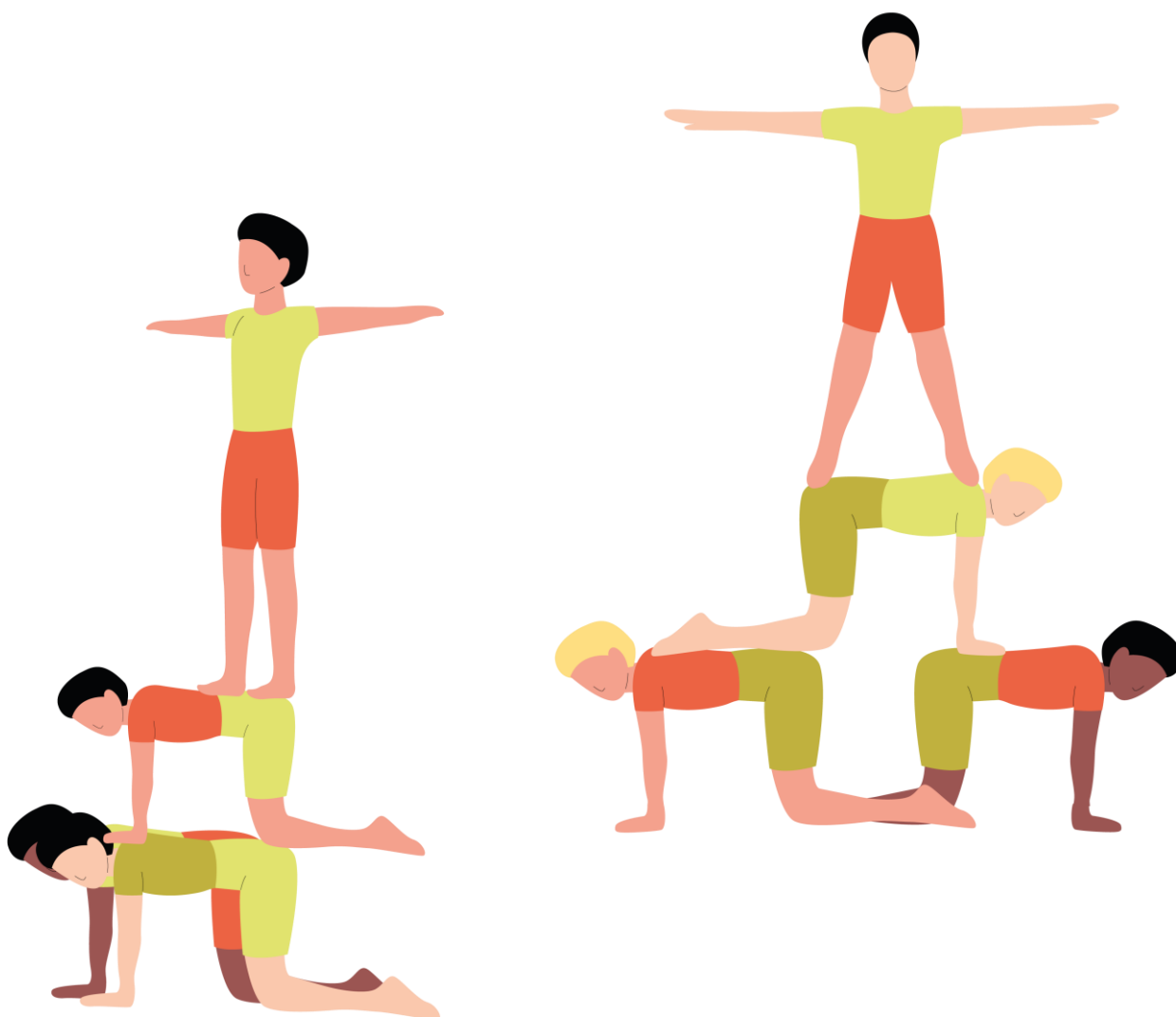
3er Figuren



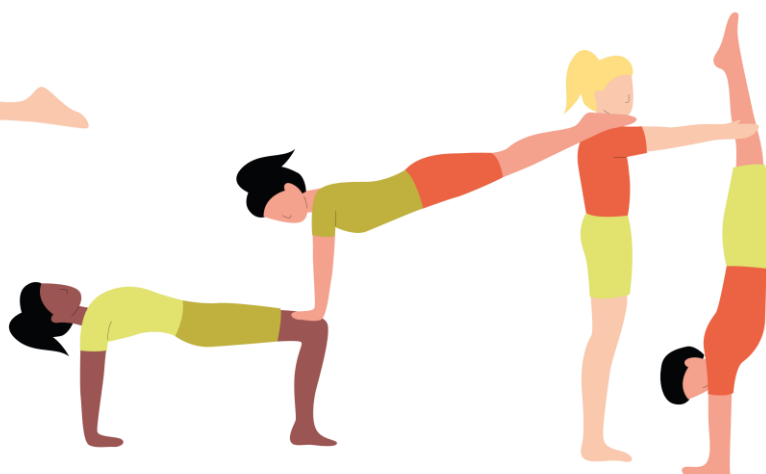
3er Figuren



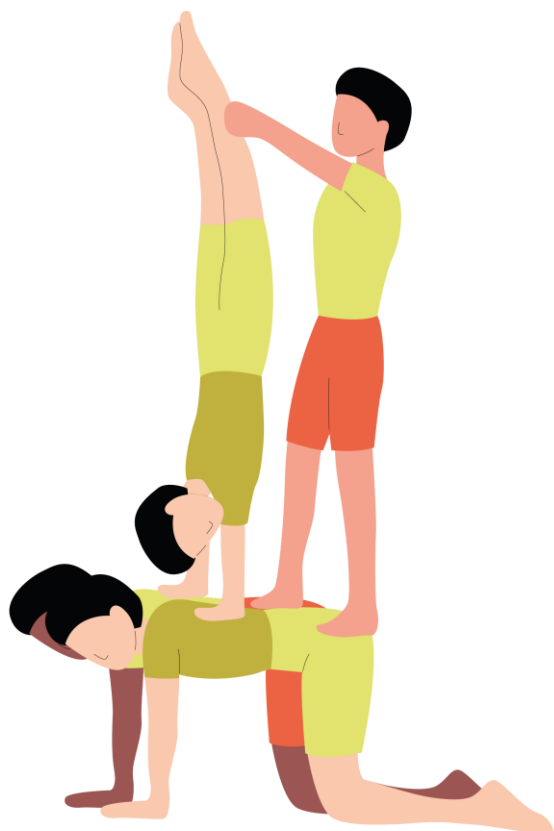
4er Figuren



4er Figuren



4er Figuren



5er Figuren



5er Figuren



5er Figuren

