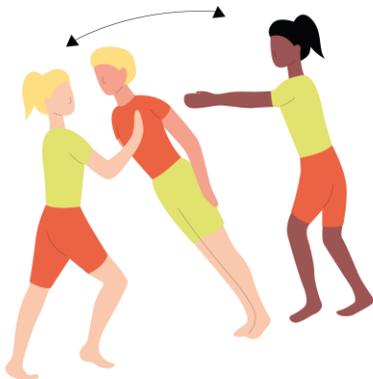
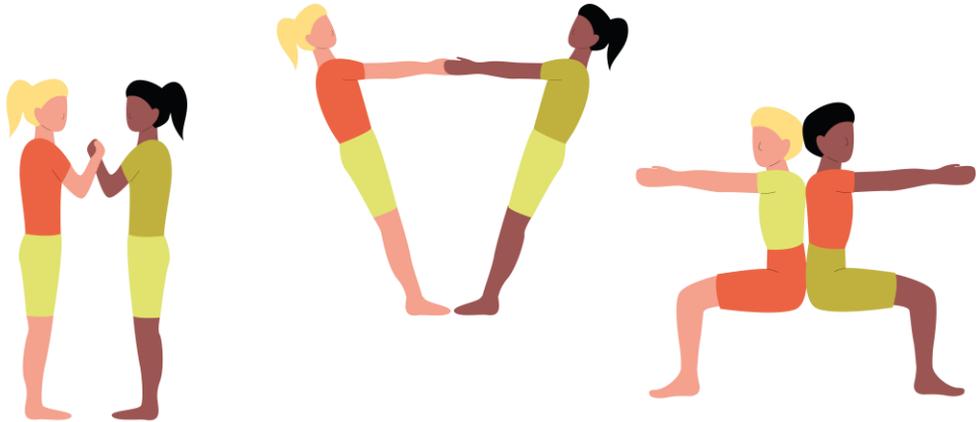


LESSON
PREP

**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!



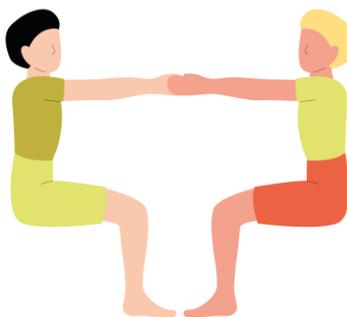
Variation:

- 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 enger und breiter auf, weiter vom Partner weg, näher ran, usw.
- 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. Eine(r) von euch legt sich auf den Rücken. Baut Körperspannung auf, indem ihr den **Po anspannt**.
2. Der/die andere versucht, den/die Partner*in an den Füßen anzuheben.



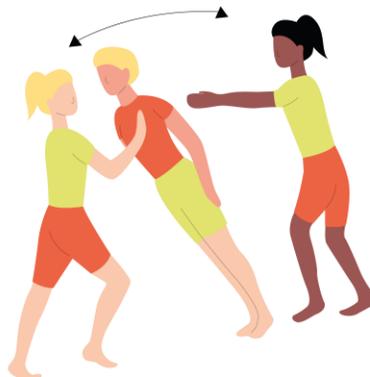
Variation:

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

lessonprep.de

Station 6: Das Pendel

1. Eine(r) von euch stellt sich in die Mitte zwischen zwei Partner*innen.
2. Die beiden Partner*innen schieben den/die Partner*in 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