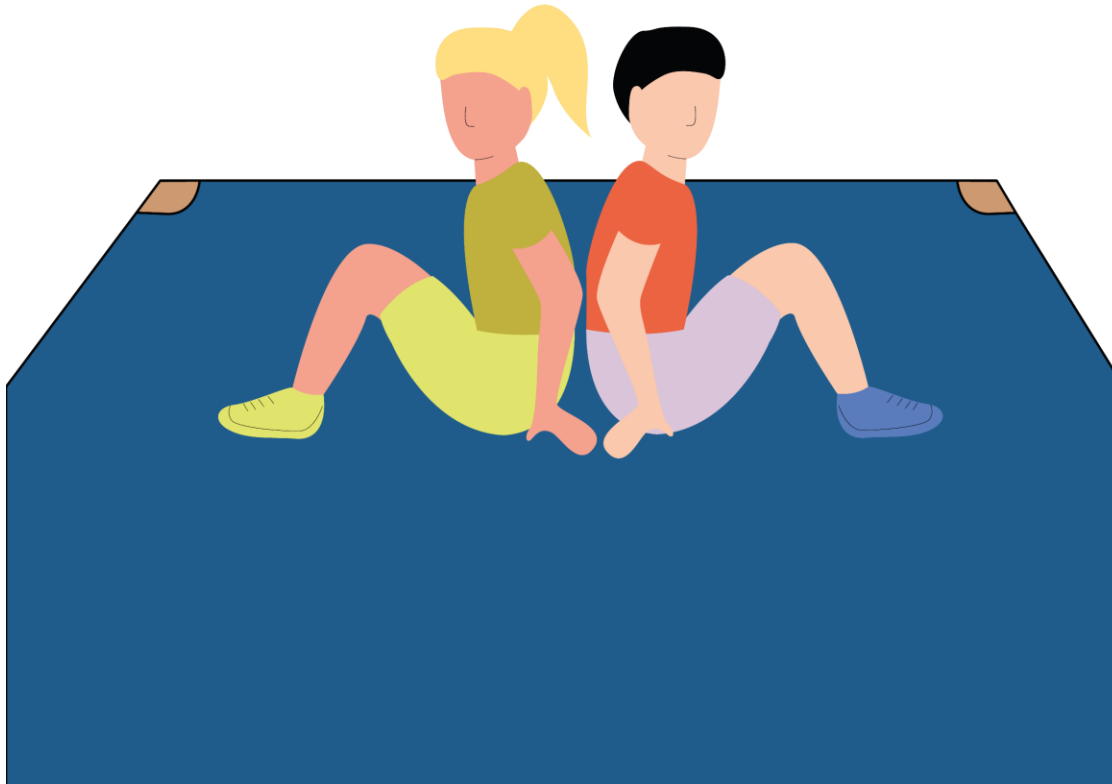


Station 1 – Rücken an Rücken

Start: Ihr sitzt Rücken an Rücken.

Ziel: Wer den anderen zuerst von der Matte schiebt, erhält einen Punkt.

Wichtig: Jedes Körperteil, welches den Boden berührt, zählt.



Aufbau:

Zwei kleine Turnmatten zum
Quadrat gelegt.

Station 2 - Mausefalle

Start: Ein Kind liegt auf der Matte. Der Partner liegt über ihm und versucht, über ihm zu bleiben.

Ziel: Schafft es der untere Partner zu flüchten, erhält er einen Punkt.

Wichtig: Es darf nicht aufgestanden werden.



Aufbau:

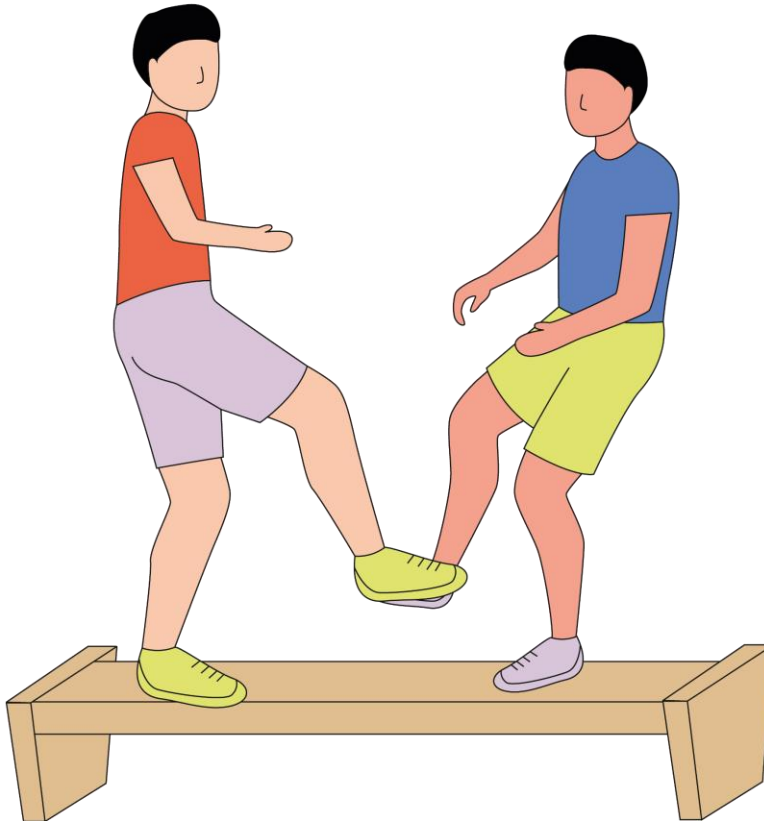
Zwei kleine Turnmatten zum
Quadrat gelegt.

Station 3 – Der schmale Pfad

Start: Ihr steht euch auf der Bank gegenüber.

Ziel: Sobald einer die Bank verlässt, erhält der andere einen Punkt.

Wichtig: Schubsen ist nicht erlaubt.



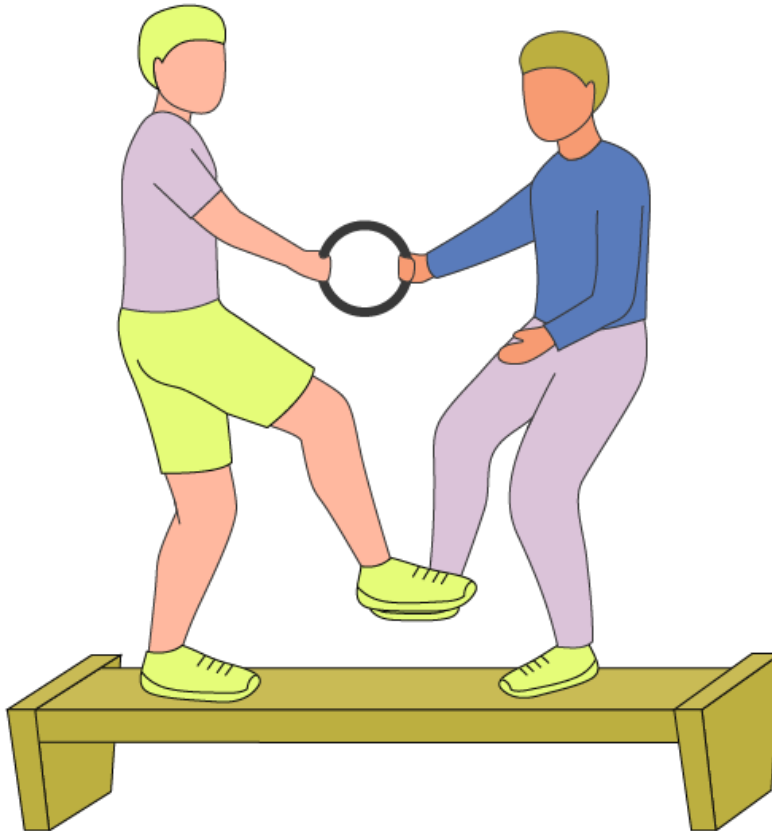
Aufbau:
Eine umgedrehte Bank.

Station 4 - Ziehkampf

Start: Ihr steht euch auf der Bank gegenüber und umfasst beide den Ring oder das Parteiband.

Ziel: Sobald einer die Bank verlässt, erhält der andere einen Punkt.

Wichtig: Der Ring/das Parteiband darf nicht losgelassen werden.



Aufbau:

Eine umgedrehte Bank und
ein Ring oder ein Parteiband.

Station 5 – Kegel umwerfen

Start: Ihr steht euch gegenüber und fasst euch an den Händen. Zwischen euch stehen die Kegel.

Ziel: Wer den anderen dazu bringt, einen Kegel umzustößeln, erhält einen Punkt.

Wichtig: Für jeden vom Partner umgeworfenen Kegel gibt es einen Punkt.



Aufbau:

3 Kegel

Station 6 - Aus dem Kreis drängen

Start: Ihr steht euch gegenüber und fasst euch an den Händen. Jeder hat einen Fuß im Reifen.

Ziel: Wird der Partner aus dem Reifen gezogen oder gedrängt, erhält der andere einen Punkt.

Wichtig: Es darf nicht losgelassen werden.



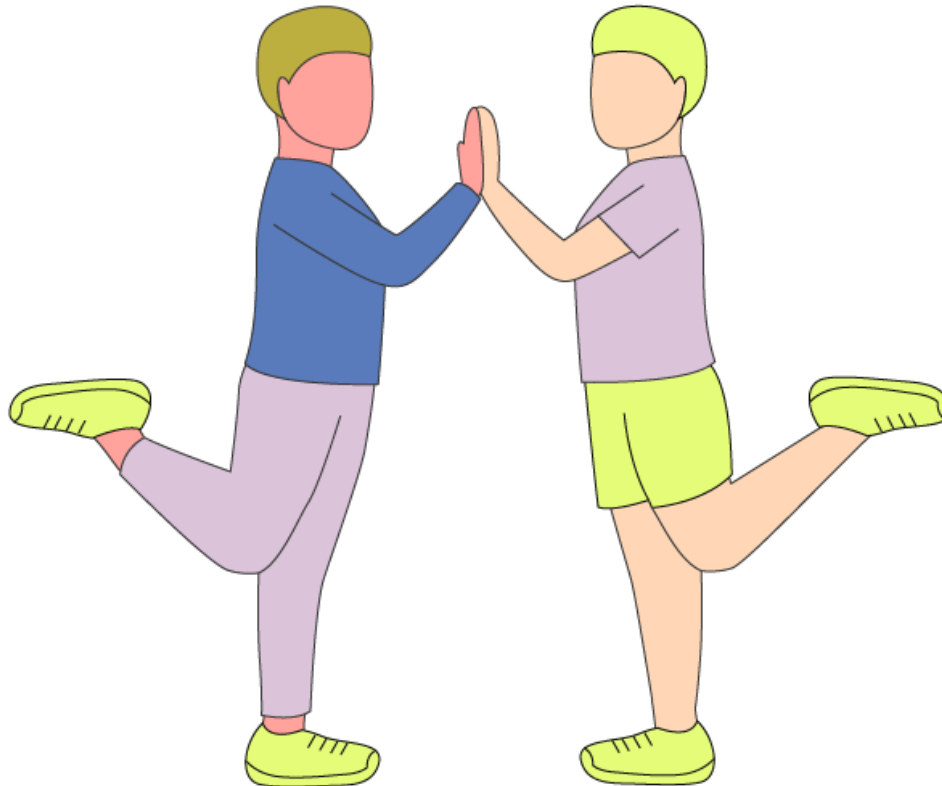
Aufbau:

1 Reifen

Station 7 – Einbeinkampf

Start: Ihr steht euch auf einem Bein gegenüber. Eure Handflächen berühren sich.

Ziel: Schafft es jemand, den anderen so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass sein zweiter Fuß den Boden berührt, erhält er einen Punkt.



Aufbau:

Ggf. Feld mit Hütchen

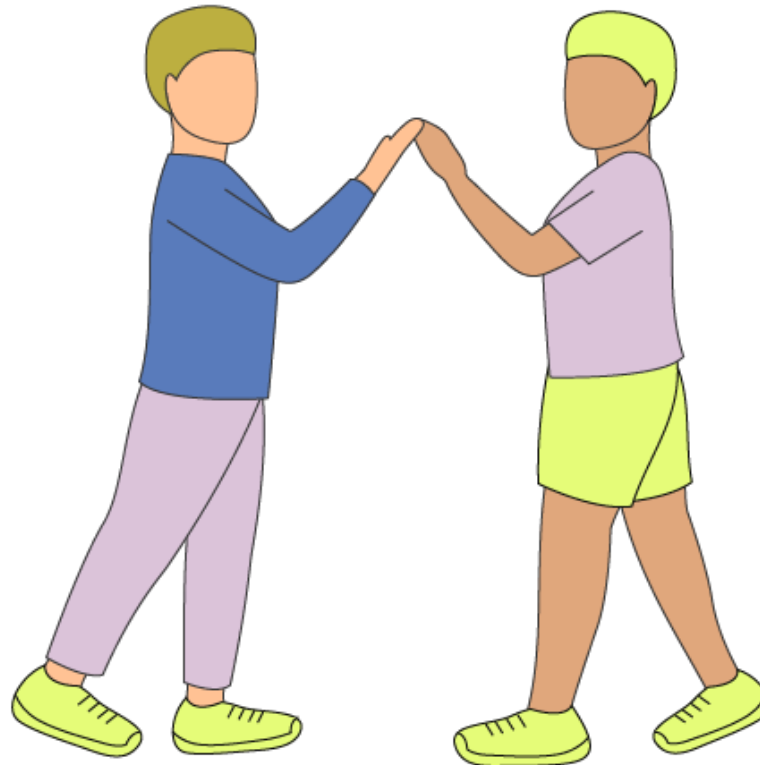
markieren.

Station 8 - Über die Linie schieben

Start: Ihr steht euch gegenüber. Eure Handflächen berühren sich.

Ziel: Schafft es jemand, den Partner über die Begrenzungslinie zu schieben, erhält er einen Punkt.

Wichtig: Es darf nur geschoben werden.



Aufbau:

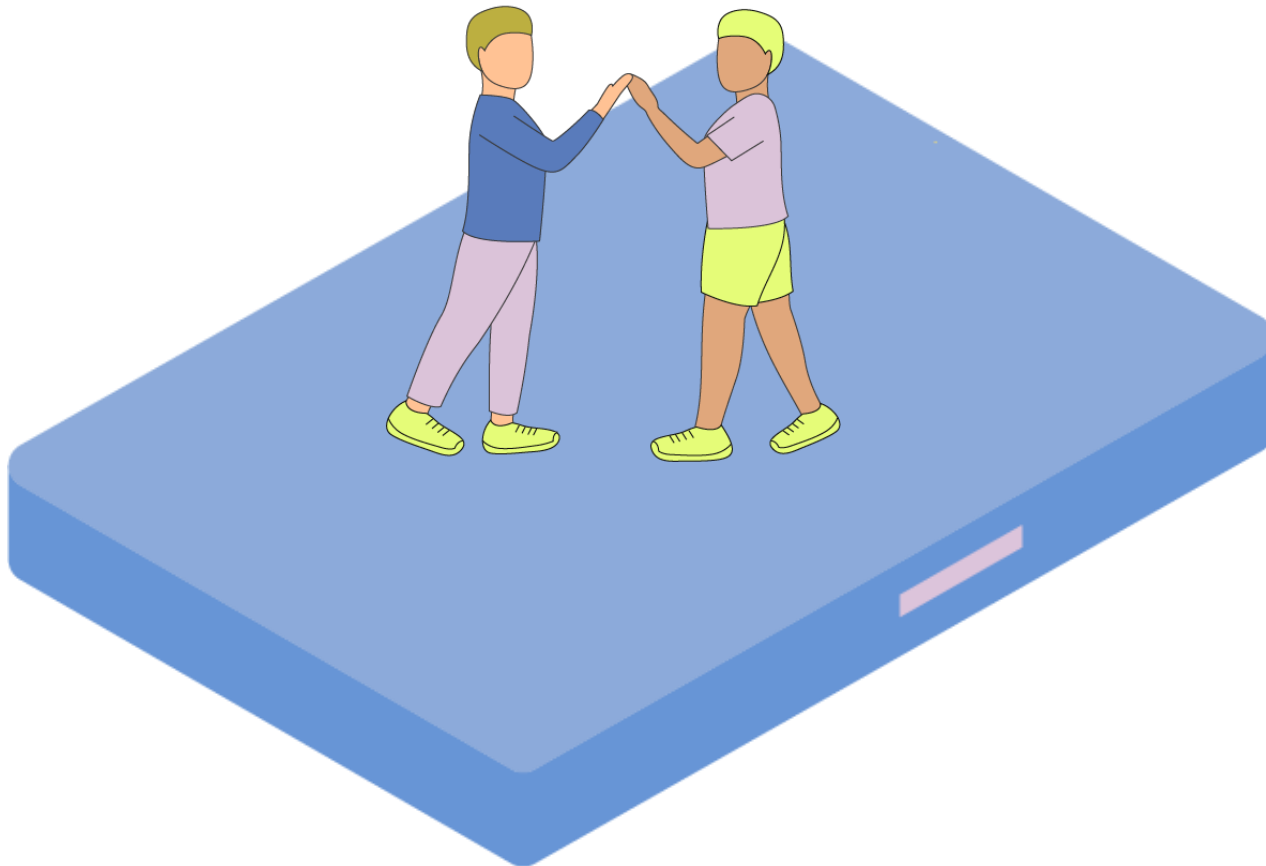
Begrenzungslinien festlegen.

Ggf. mit Kreppband

Station 9 – Matten-Sumo

Start: Ihr steht euch auf der Weichbodenmatte gegenüber.

Ziel: Schafft es jemand, den Partner durch ziehen oder schieben von der Matte zu drängen, erhält er einen Punkt.



Aufbau:

1 Weichbodenmatte

Station 10 – Klau‘ den Schatz

Start: Ein Partner bekommt den Schatz (Ball) und umfasst diesen.

Ziel: Schafft es der Partner den Ball zu erobern, erhält er einen Punkt.



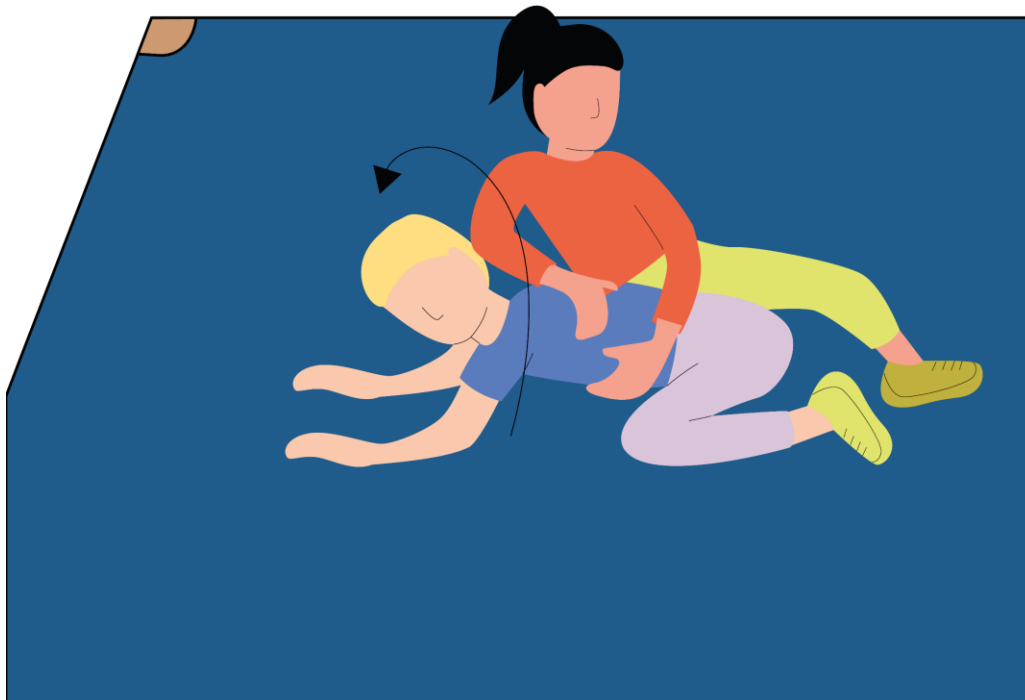
Aufbau:

Zwei kleine Turnmatten zum
Quadrat gelegt.

Station 11 – Schildkröten drehen

Start: Ein Partner geht in den Vierfüßlerstand (Schildkröte).

Ziel: Schafft es der Partner die Schildkröte auf den Rücken zu drehen, erhält er einen Punkt.



Aufbau:

Zwei kleine Turnmatten zum
Quadrat gelegt.

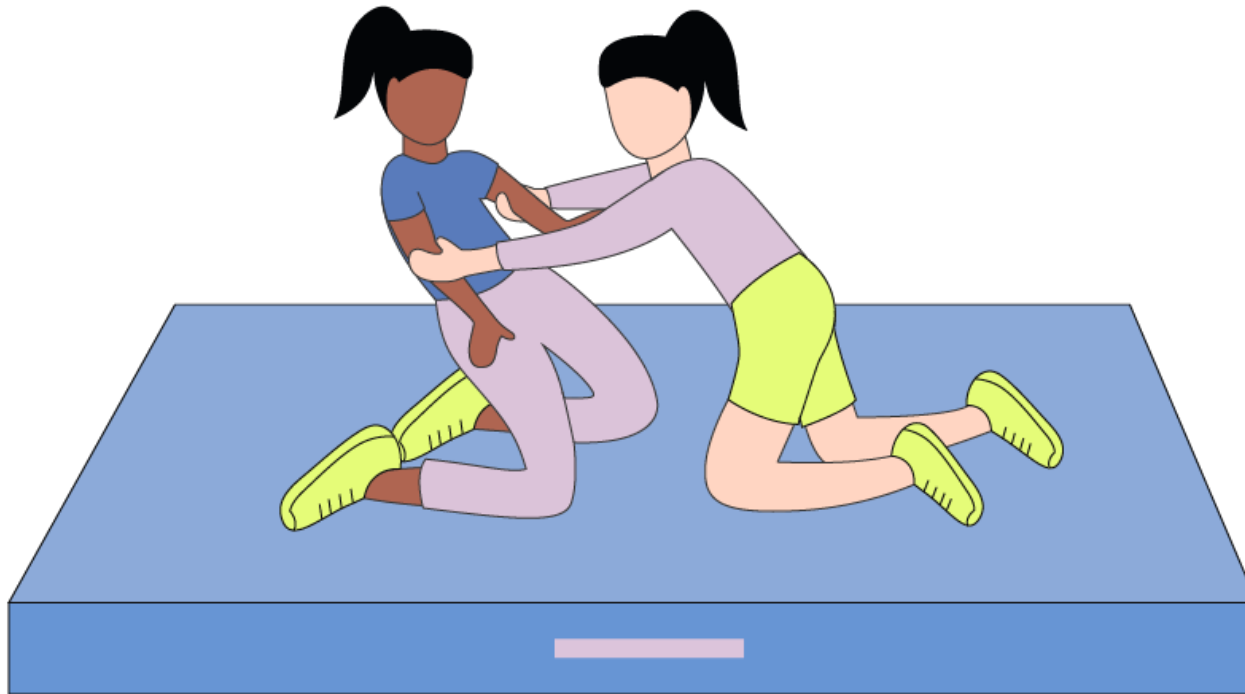
Station 12 – Mattenflucht

Start: Ihr sitzt euch knieend gegenüber.

Ziel: Ein Partner muss von der Matte flüchten. Der andere versucht dies zu verhindern.

Schafft es der Partner von der Matte zu flüchten, erhält er einen Punkt.

Wichtig: Ein Knie muss immer den Kontakt zur Matte haben.



Aufbau:

1 Weichbodenmatte