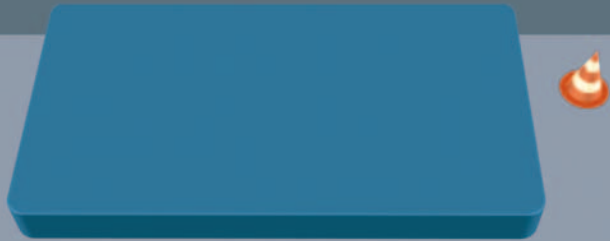


Bastelanleitung

> Die Vorlagen ausdrucken und entlang der gestrichelten Linien ausschneiden. Ggf. etwas festeres Papier nutzen oder die Stationskarten einlaminiieren.

STATION 1



- > Springe auf der Weichbodenmatte möglichst hoch.
- > Teste verschiedene Sprünge und Landungen aus, z. B.
 - Knie anziehen, Grätsche, Scherensprung, Flugrolle, Salto.
 - Landung auf den Füßen, auf dem Po, auf dem Rücken.
- > Nach 20 Sprüngen ist dein Partner an der Reihe.

Wichtig!

- > Absolviere nur Sprünge, die du dir zutraust!

STATION 2



- > Beide Partner üben gleichzeitig.
- > Platziere deine Ellenbogen auf dem einen Kasten, die Füße auf dem anderen. Halte die Unterarmstützposition.
- > Wenn du den Unterarmstütz gut halten kannst, probiere, ob du ein paar Liegestütze auf den Kästen schaffst.

Wichtig!

- > Dein Körper sollte eine gerade Linie bilden. Der Rücken darf nicht durchhängen, dein Gesäß solltest du nicht nach oben strecken. Absolviere die Übung nur so lange, wie du sie sauber durchführen kannst.

STATION 3



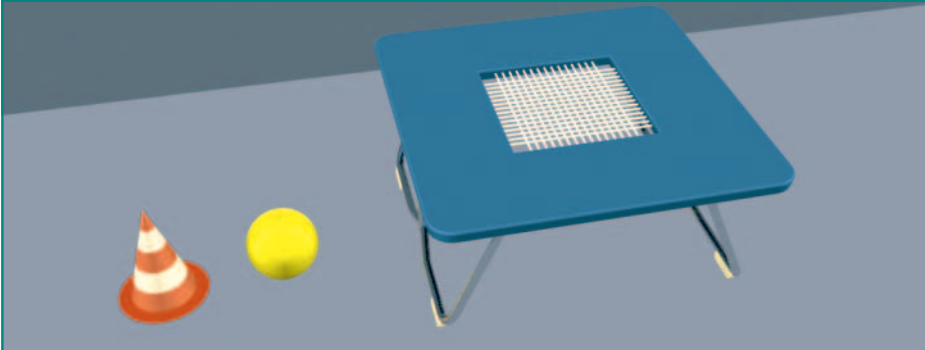
- > Stelle dich an der Abwurflinie seitlich zur Wand auf – die linke Schulter zeigt zur Wand.
- > Halte den Medizinball in beiden Händen. Wirf den Medizinball seitlich kräftig gegen die Wand – so hoch, dass er über den Bänken die Wand berührt.
- > Wechsle nach zehn Würfen die Seite (deine rechte Schulter zeigt zur Wand), anschließend ist dein Partner an der Reihe.

STATION 4



- > Probiere aus: Hänge dich an die Sprossenwand/Klimmzugstange und versuche, mit deinen Füßen die Stange zu berühren (dazu „rollst du deinen Oberkörper ein“).
- > Schaffst du einen Klimmzug oder sogar mehrere? Teste verschiedene Griffe aus.
- > Dein Partner kann dich vielleicht unterstützen. Anschließend ist dein Partner selbst an der Reihe.

STATION 5

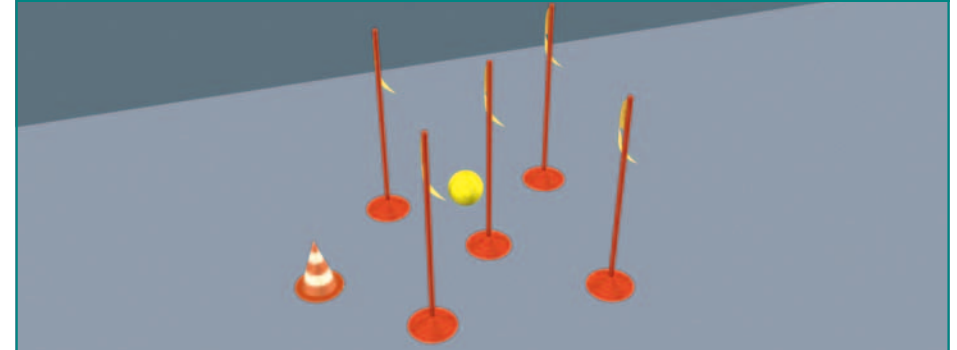


- > Du stehst auf dem Mini-Trampolin, dein Partner ca. drei Meter davor.
- > Gewöhne dich an das Trampolin und teste ein paar Sprünge aus.
- > Wenn du dich sicher fühlst, spiele Pässe mit deinem Partner, während du springst.
- > Wenn du es dir zutraust, versuche, auf einem Bein – rechts wie links – zu springen.
- > Anschließend die Aufgaben wechseln.

Wichtig!

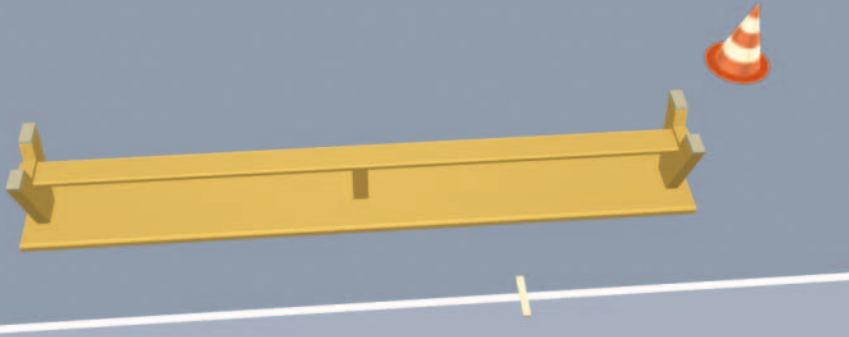
- > Versuche, auf dem Trampolin immer die Mitte zu halten und nicht auf den Rand zu springen!

STATION 6



- > Laufe prellend so schnell wie möglich einmal um jede der äußeren Fahnenstangen herum. Auf dem Weg zur nächsten Stange prellst du immer einmal um die Stange in der Mitte.
- > Versuche, nah an den Stangen vorbeizulaufen und immer mit der stangenfernen Hand zu prellen. Die mittlere Stange solltest du immer so anlaufen, dass du mit deiner geübten Hand prellen kannst.
- > Anschließend ist dein Partner an der Reihe. Kannst du dir etwas abschauen, um beim nächsten Durchgang noch schneller zu sein?

STATION 7

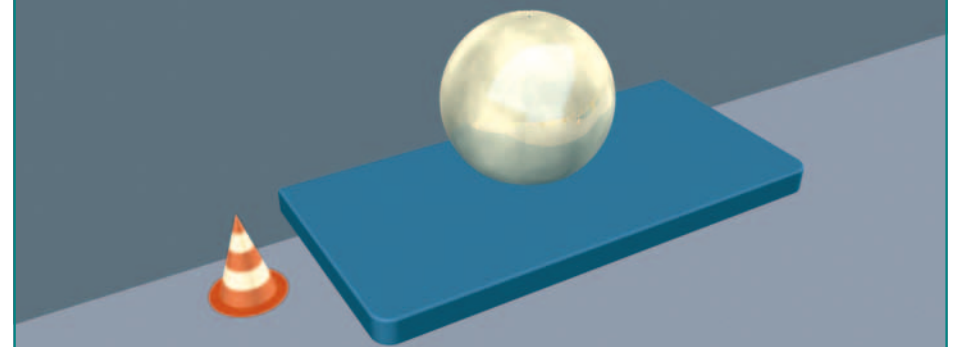


- > Stelle dich auf den Banksteg und halte das Gleichgewicht.
- > Versuche, auf dem Steg in die Knie zu gehen (ohne dich mit den Händen festzuhalten) – wie weit kommst du runter?
- > Versuche es auch mal auf einem Bein.
- > Nach 10 Kniebeugen ist dein Partner an der Reihe.

Wichtig!

- > Halte den Oberkörper möglichst aufrecht.

STATION 8



- > Lege dich auf den Rücken – die Füße liegen auf dem Pezziball, nur Schultern, Hinterkopf und Arme berühren den Boden.
- > Bilde mit deinem Körper eine gerade Linie.
- > Wenn du das Gleichgewicht gut halten kannst, hebe im Wechsel ein Bein an. Wenn es zu wackelig ist, halte die Grundposition.



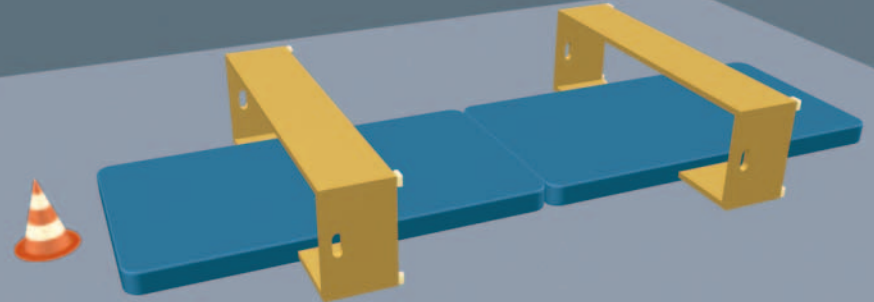
STATION 9



- > Stelle dich auf den wackeligen Untergrund. Versuche, das Gleichgewicht zu halten.
- > Wenn du sicher stehst, kannst du versuchen, Pässe gegen die Wand (oder mit deinem Partner) zu spielen.
- > Klappt es auch auf einem Bein (rechte und linke Seite)?



STATION 10



- > Springe und krieche im Wechsel über bzw. durch die beiden Kastenzwischenteile. Wie genau du dabei springst (mit/ohne Abstützen; beid-/einbeinig; mit Schwung/aus dem Stand) bzw. kriechst (seitlich durchrollen/-wälzen; vorwärts/rückwärts kriechen), ist dir selbst überlassen.