

Station 1

Anspannung**Material**

1 Matte

Aufbau

Legt die Matte auf den Hallenboden.

Aufgabe

Lege dich auf die Matte und versuche nacheinander, die verschiedenen Körperteile, wie Arme, Beine und Bauch, anzuspannen.



Material



Aufbau

Legt die Matten auf den Hallenboden und geht zu dritt zusammen. Zwei stellen sich gegenüber und der Dritte geht in die Mitte. Die beiden äußeren Personen stellen sich in Schrittstellung auf, mit beiden Armen nach vorne ausgestreckt bzw. gebeugt.

Aufgabe

Einer von euch geht in die Mitte und spannt seinen Körper an. Die Arme sollten eng am Oberkörper anliegen. Die mittlere Person lässt sich in die Arme von einer der beiden äußeren Personen fallen. Diese fängt sie auf und schubst sie sanft zur anderen Person.



Station 3

Bank

Material



1 Matte

Aufbau

Holt eine kleine Matte und legt sie auf den Hallenboden. Geht nun zu zweit zusammen.

Aufgabe

Einer von euch geht in den Vierfüßlerstand. Achte darauf, dass zwischen Unter- und Oberschenkel ein 90-Grad-Winkel entsteht. Die Handgelenke sind in einer Linie mit den Schultern (vgl. Foto). Dein Rücken sollte gerade sein.

Dein Partner überprüft jetzt deine Position und korrigiert dich gegebenenfalls. Jeder von euch sollte fünf Mal versuchen, diese Position (genannt „Bank“) als Ausgangsposition für Akrobatik auszuprobieren.



Material

 1 Matte

Aufbau

Sucht euch einen Partner und stellt euch gegenüber auf. Fasst euch an den Handgelenken (Handgelenk-Handgelenk-Griff).

Aufgabe

Lehnt euch beide so weit zurück, dass ihr euch noch gegenseitig halten könnt.

Variation: Lasst eine Hand los und versucht, die Balance zu halten.



Station 5

Rückenlehne

Material



1 Matte

Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Hallenboden. Geht zu zweit zusammen. Stellt euch nun Rücken an Rücken.

Aufgabe

Versucht, euch Rücken an Rücken auf den Boden zu setzen und wieder aufzustehen.

Variation: Geht zu viert zusammen und versucht, euch gemeinsam hinzusetzen und wieder aufzustehen. Hierfür müsst ihr eure und die Matte der Partnergruppe zusammenlegen.



Material



Aufbau

Legt zwei Matten nebeneinander und geht zu zweit zusammen.

Aufgabe

Einer von euch geht in die Ausgangsposition „Bank“. Der andere kniet sich ebenfalls in dieser Position auf seinen Rücken.

Achtung: Bitte denkt an die Sicherheitsregeln (Hand- und Fußstellung!). Sollte die untere Person Schmerzen haben, müsst ihr sofort „abbauen“. Achtet aber darauf, dass die obere Person nicht unkontrolliert abspringt.



Station 7

Surfer

Material



Aufbau

Geht zu dritt zusammen und holt zwei Matten. Einer von euch geht in die Ausgangsposition „Bank“.

Aufgabe

Eine Person stellt sich wie ein Surfer auf den Rücken der „Bank“. Die dritte Person hilft beim Auf- und Abbau der Figur und achtet darauf, dass die Sicherheitsregeln eingehalten werden. Wechselt die Positionen – sofern das vom Körperbau her möglich ist – einmal durch.



Material

 2 Matten

Aufbau

Geht zu dritt zusammen und legt zwei kleine Matten nebeneinander.

Aufgabe

Zwei von euch gehen in die Ausgangsposition „Bank“. Die dritte Person stellt sich nun hinter die beiden und macht eine Standwaage.



Station 9

Partnerstandwaage

Material

-

Aufbau

Geht zu zweit zusammen.

Aufgabe

Ihr stellt euch Rücken an Rücken. Geht einen großen Schritt nach vorne. Jeder von euch macht nun langsam eine Standwaage. Versucht, eine Linie zu bilden. Eure Fußsohlen sollen sich berühren.



Material 2 Matten**Aufbau**

Geht zu dritt zusammen und holt zwei Matten.

Aufgabe

Denkt euch eine eigene akrobatische Figur aus. Beachtet dabei die Sicherheitsregeln!



Laufzettel „Akrobatik“

für _____

Datum: _____

Klasse: _____

Station		<input checked="" type="checkbox"/> Kontrolle (Punkte)
1	Anspannung	
2	Pendel	
3	Bank	
4	Das V	
5	Rückenlehne	
6	Bremer Stadtmusikanten	
7	Surfer	
8	Akrobatik zu dritt	
9	Partnerstandwaage	
10	Künstler	