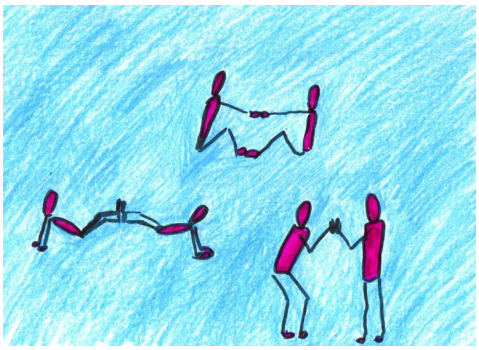
YoungstarsWiki.org

SUBMITTED BY
CarolES

ON
31.01.2014

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

verschiedene Partnerübungen



Hier sind verschiedene Partnerübungen beschrieben, bei denen man sich buchstäblich auf den anderen stützt.

Rahmenbedingungen

Gruppengröße: 8-18

Dauer: jew. 5-10 Minuten

Alter: ab 10-12 Jahre

Gleichgewichtskampf

Die Partner stellen sich mit 20cm Abstand gegenüber auf. Beide stecken die Hände nach vorne, sodass die Handflächen sich berühren.

Jetzt geht es darum durch Druck und plötzliches Abschwächen des Druckes den anderen dazu zu bringen, dass er einen Ausweichschritt machen muss.

Wer als erstes seine Füße von der ursprünglichen Position bewegt, hat verloren.

Hintern hoch

Die Partner sitzen sich gegenüber auf dem Boden. Beide stützen sich mit dem Händen auf dem Boden auf. Nun stemmen sie die Füße gegeneinander, ohne dass sie den Boden berühren.

Der Druck an den Füßen wird so gesteigert, dass man beide den Hintern vom Boden heben können.

Aufstehen

Die Partner sitzen sich gegenüber auf dem Boden und halten sich an den Händen. Die Fußspitzen berühren sich. Nun drücken beide ihre Beine durch und versuchen gleichmäßig aufzustehen. Der eine zieht dabei den anderen hoch.

Variante: Wenn die Partnerübung geglückt sind, können Versuche mit drei und mehr Personen gestartet werden.

Bildnachweis

Titelbild: CarolES

Weitere Informationen

Kategorijas
Spiele und Aktivitäten

Tags
Partnerübungen
Vertrauen
Gleichgewicht
Zusammenarbeit
Körpersprache

Vecums
Keine Daten verfügbar.

Dalībnieku skaits
1–20

Bībele
Diese Information fehlt.

Ilgums
Keine Daten verfügbar.

Materiāls
Eine Menge Arbeit

Failu lejupielāde
Failu lejupielādes nav

KI Generierter Inhalt
Saturs
Kategorijas
Tags
Vecums
Dalībnieku skaits
Bībele
Ilgums
Materiāls

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/de/wiki/art/verschiedene-partneruebungen