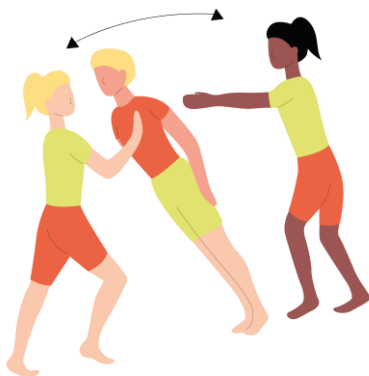
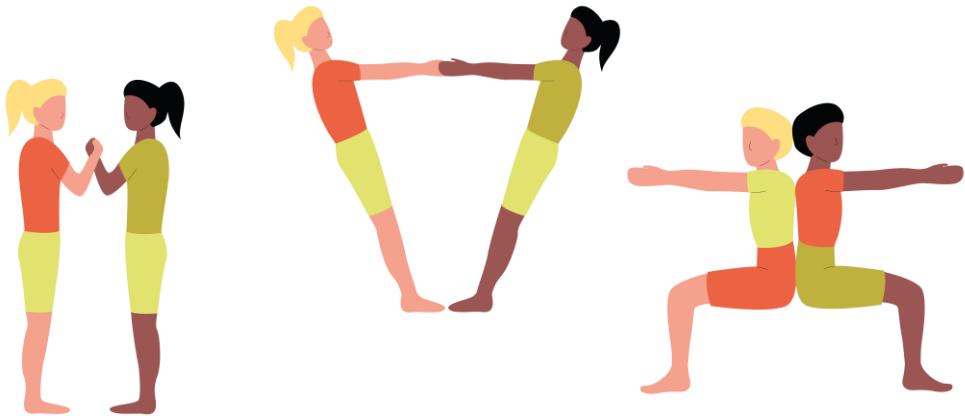


Vertrauens- und Kooperationsübungen

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.

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!

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 mal enger und breiter auf, mal weiter vom Partner weg, mal näher ran.
- Könnt ihr einen Fuß leicht anheben?

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?

Station 5: Das Brett

1. Einer von euch legt sich auf den Rücken. Baut Körperspannung auf, indem ihr den **Po anspannt**.
2. Der andere versucht, den Partner an den Füßen anzuheben.

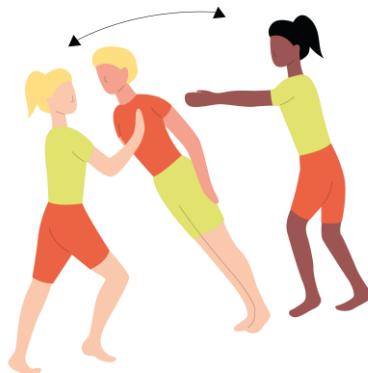


Variation:

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

Station 6: Das Pendel

1. Einer von euch stellt sich in die Mitte zwischen zwei Partner.
2. Die beiden Partner schieben das Kind vorsichtig von links nach rechts. **Auf keinen Fall schubsen!**



Variation:

- Geht einen **kleinen Schritt** nach hinten und vergrößert so ein wenig die Distanz.