

Station 1



Material: 2 Bänke, 4 Bälle

Ablauf: Die Bänke liegen umgedreht parallel nebeneinander. Auf der schmalen Seite der Bank wird rückwärts gelaufen. Dabei werden die Bälle balanciert.

Variante: geschlossene Augen

Station 10



Material: großer Schwebebalken, kleine Matten, 1 Weichboden, 2 Medizinbälle, 2 Handbälle, 2 Hütchen

Ablauf: Nacheinander wird auf den Schwebebalken gestiegen, über die Hindernisse gelaufen und am Ende runtergesprungen.

Variante: 1. geschlossene Augen (Partner kann Hilfestellung leisten)

2. Geschwindigkeit erhöhen

Station 3



Material: -

Ablauf: Auf dem linken Bein stehend wird die Ferse angehoben und wieder gesenkt.

Variante: geschlossene Augen

Station 4



Material: 3 Pedalos

Ablauf: eine bestimmte Strecke wird zurückgelegt

Variante: 1. rückwärts fahren
2. geschlossene Augen

Station 5



Material: 2 Bänke, 2 Bälle

Ablauf: Sich auf den Bänken gegenüberstehend werden die Bälle hin- und her gepasst.

Variante: 1. auf einem Bein stehend
2. 2 Bälle gleichzeitig werfen

Station 6



Material: kleiner Schwebebalken

Ablauf: Parallel werden Hocksprünge ausgeführt.

Variante: -

Station 7

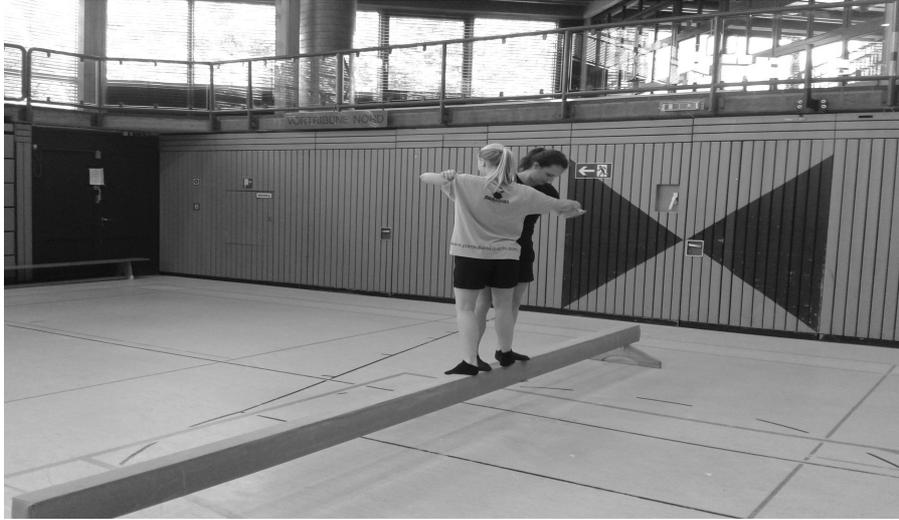


Material: -

Ablauf: Auf dem rechten Bein stehend wird die Ferse angehoben und wieder gesenkt.

Variante: geschlossene Augen

Station 8



Material: mittlerer Schwebebalken, kleine Matten

Ablauf: Jeder Partner steht an einem Ende des Schwebebalkens. Gleichzeitig wird aufgestiegen und aneinander vorbei gegangen.

Variante: Testen unterschiedlicher Möglichkeiten

Station 9



Material: 2 Wackelbretter (Plastik), 2 Bälle

Ablauf: Auf den Wackelbrettern stehend wird ein Ball hin- und hergeworfen.

Variante: 1. auf nur einem Bein
2. 2 Bälle gleichzeitig werfen

Station 2



Material: 2 Wackelbretter (Holz)

Ablauf: auf dem Wackelbrett soll das Gleichgewicht gehalten werden

Variante: 1. mit geschlossenen Augen
2. abwechselnd auf nur einem Bein