

Station 1- Buchstabensalat

Passt oder werft euch den Ball zu. (*Falls du keinen Partner hast: Wirf den Ball gegen die Wand.*)

Buchstabiert währenddessen folgende Wörter:

Sonnenschein

Affentheater

Schienenersatzverkehr

Firmenjubiläum

Dampfschiffahrt

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

Siebenundsiebzigtausend

Frauenfußballeuropameisterschaft

(die Liste ganz beliebig fortgeführt werden)

Station 2 – Parallelball

Wirf gleichzeitig mit der rechten und der linken Hand zwei Bälle hoch. Während die Bälle in der Luft sind, werden die Arme gekreuzt und die Bälle über Kreuz wieder aufgefangen. Sage währenddessen die 3er-Reihe des 1x1 auf.

Mache das ganze umgekehrt, in dem du die Bälle fallen lässt und sie über Kreuz wieder auffängst.

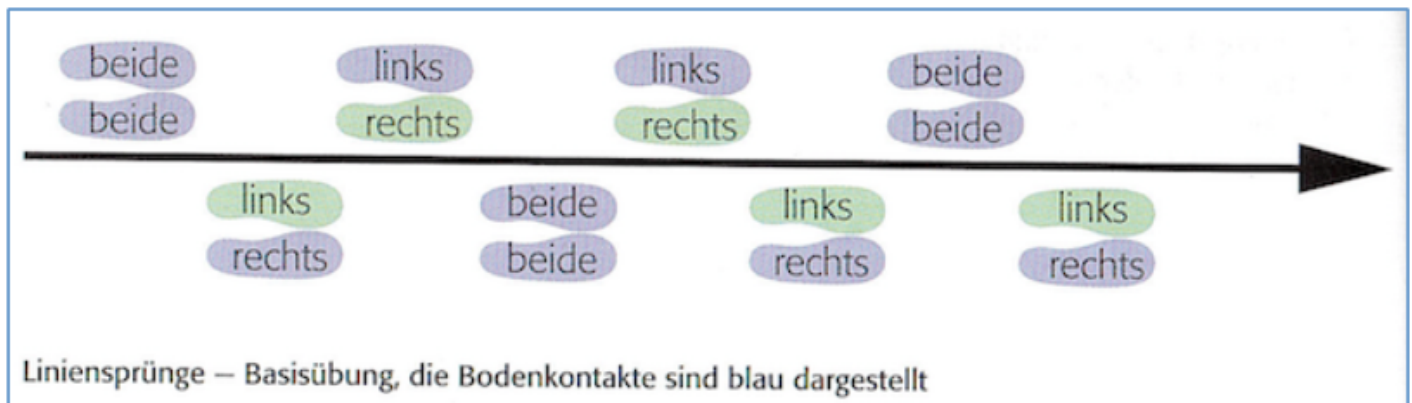
Station 3 – Tuchchaos

Nimm ein Tuch (z.B. ein Halstuch oder ein Küchenhandtuch) in die rechte, ein anderes Tuch in die linke Hand. Wirf ein Tuch hoch, mit dem anderen machst du Kreise oder eine acht.

Station 4 – Liniensprünge

Führe die Liniensprünge nach dem vorgegebenen Muster durch.

Steigerung: Sage währenddessen die 7er-Reihe des 1x1 auf.



Station 5 – Zielzahlensuche (Partnerübung)

Es liegen vier verschieden farbige Markierungshütchen auf dem Boden (*Alternativ*: 4 unterschiedlich farbige Gegenstände). Jede Farbe hat eine eigene Wertigkeit (Rot=1, Gelb=2, Blau=3, Grün=4). Eine/r springt Seil (oder macht Hampelmänner). Wenn der Partner nun eine Zahl (bspw. 15) sagt, muss der/die Springer/in, während er/sie weiter springt, sagen, welche Hütchen zusammen diese Summe ergeben (bspw. 15x rot).

Station 6 – Drehballtanz (Partnerübung)

Ihr steht mit dem Rücken zu einem Partner (= ihr guckt beide in die gleiche Richtung). Der Partner gibt eine Seite vor (links/rechts). Zu dieser Seite muss sich der andere Partner drehen und mit der Hand der Seite einen Ball fangen, den der Partner ihm zuwirft. Der gegengleiche Fuß soll nach der Drehung vorne stehen.

Steigerung: Begriffe rechts und links werden getauscht, Begriffe rechts und links werden durch Gemüsesorten ersetzt (z.B. Gemüse = links, Obst= rechts).