



9 Gesamtverzeichnis aller Stationskarten

Vertrauen herstellen

- 1 Stop and go
- 2 Pendeln
- 3 Magische Hände
- 4 Blinder Roboter
- 5 Erdbeben
- 6 Fotoalbum
- 7 Fenster putzen
- 8 Geräuschkulisse

Körperkontakt zulassen

- 1 Klatschbegrüßung
- 2 Aufstand
- 3 Löwengebrüll
- 4 Luftballontanz
- 5 Anziehungskraft
- 6 Körpertick
- 7 Rückenbotschaft
- 8 Aufziehpuppe
- 9 Original und Kopie
- 10 Baumstammrollen
- 11 Schwerlastverkehr
- 12 Sandwichrolle



Partnerkämpfe um Raum, Positionen oder Gegenstände

- 1 Luftkampf
- 2 Wassernudel-Duell
- 3 Farbe bekennen
- 4 Mauersturz
- 5 Medizinball schieben
- 6 Ballduell
- 7 Airbag
- 8 Kanonenkugel
- 9 Tauziehen
- 10 Zeitungsfechten
- 11 Ring-Kampf
- 12 Kampf um die Kugel
- 13 Gekrönte Häupter
- 14 Kissenschlacht
- 15 Teppichfliesen-Flutsch
- 16 Eier legen
- 17 Tritt in die Pfütze
- 18 Tauziehen mit Füßen
- 19 Schling-Kampf
- 20 Mützenklau
- 21 Hol Dir den Schnatz
- 22 Flamingo-Kämpfe
- 23 Kavallerie
- 24 Wäscheklammerklau
- 25 Plumpsack
- 26 Bänderklau
- 27 Schlauchkampf



Direkte Partnerkämpfe

- 1 Werwolf
- 2 Beinhakeln
- 3 Sumo
- 4 Krabbenlauf
- 5 Drehmoment
- 6 Schildkröte
- 7 Spinnenkampf
- 8 Hände weg
- 9 Schultersieg
- 10 Rückenschiebekampf
- 11 Rodeo
- 12 Reißaus
- 13 Sitzkampf
- 14 Armdrücken
- 15 Hummerfang
- 16 Schwebesitzkampf
- 17 Unumstößlich
- 18 Steh auf – setz Dich
- 19 Handflächenkampf
- 20 Rücken-Touchdown
- 21 Teppichfliesen-Rutscher
- 22 Linienkampf
- 23 Hahnenkampf
- 24 Bodenhaftung
- 25 Seitschubser
- 26 Schmalspurkampf
- 27 Kegeln



- 28 Käfer auf dem Rücken
- 29 Uhrzeigerfangen
- 30 Händeklatsch
- 31 Affen im Urwald
- 32 Wackelpudding
- 33 Mausefalle
- 34 Storchenbein
- 35 Hände auflegen

Turnierideen

- 1 Kaiserturnier
- 2 Eckenturnier
- 3 Nummernkampf
- 4 Relatives Turnier
- 5 Schachturniersystem
- 6 Japanisches Turnier
- 7 Handicap-Turnier
- 8 Tannenbaum-Turnier

Entspannen und zur Ruhe kommen

- 1 Ballmassage
- 2 Pizza belegen
- 3 Fliegen verscheuchen
- 4 Wetterbericht
- 5 Atem auf Reise
- 6 Beinrüttler
- 7 Zart und kräftig
- 8 Luftmatratze

3

Vertrauen herstellen Magische Hände



Das ist die Aufgabe

Stellt Euch mit wenig Abstand gegenüber und haltet beide die Hände vor den Oberkörper. Der Abstand zwischen den Händen soll nie mehr als wenige Zentimeter betragen. Einer bewegt seine Hände langsam in alle möglichen Richtungen: vor und zurück, nach oben und unten, nach rechts und links. Der andere soll den Händen mit möglichst wenig Abstand folgen. Probiert die Übung auch mit etwas mehr Tempo aus. Tauscht dann die Rollen.

Das braucht Ihr

Keine Geräte nötig.

Darauf achtet Ihr

Es soll zwischen den Händen keine Berührung geben.

4

Vertrauen herstellen Blinder Roboter



Das ist die Aufgabe

Einer von Euch bekommt die Augen verbunden, er ist der „blinde Roboter“. Der andere führt den Roboter nur über Berührung mit vier verschiedenen Befehlen durch die Halle. Die Stimme wird nicht eingesetzt. Jeder nimmt einmal die Rolle des blinden Roboters ein.



Berührung zwischen den Schultern	vorwärts gehen
Berührung auf dem Kopf	stehen bleiben
Berührung auf der rechten Schulter	eine Viertel Drehung nach rechts
Berührung auf der linken Schulter	eine Viertel Drehung nach links

Das braucht Ihr

Eine Augenbinde.

Darauf achtet Ihr

Der blinde Roboter muss sicher und ohne Zusammenstöße mit anderen Personen oder Gegenständen geführt werden!

1

Körperkontakt zulassen Klatschbegrüßung



Das ist die Aufgabe

Es gibt verschiedene Arten von Händeklatschen auf Körperteile:

- Klatschen gegen die eigenen Hände
- Klatschen gegen die Hände des Partners
- Klatschen auf die eigenen Oberschenkel
- Klatschen auf die Schultern des Partners
- Klatschen seitlich an der Hüfte des Partners
- Klatschen diagonal (beide erst mit der rechten Hand, dann beide mit der linken Hand)

Begrüßt Euch zunächst mit Händeklatschen auf die genannten Körperteile in der angegebenen Reihenfolge. Denkt Euch dann gemeinsam verschiedene Reihenfolgen und auch einen Rhythmus mit Tempowechsel beim Klatschen aus.

Beispiel: 3x Klatschen gegen die Hände des Partners, 3x Klatschen gegen die eigenen Hände, 1x Klatschen auf die eigenen Oberschenkel, 1x Klatschen an die Hüfte des Partners, 1x Klatschen auf die Schultern des Partners.

Das braucht Ihr: Keine Geräte nötig.

Darauf achtet Ihr: Bemüht Euch um zeitlich gemeinsames Klatschen.



2

Körperkontakt zulassen

Aufstand



Das ist die Aufgabe

Stellt Euch mit dem Rücken zueinander und hakt Euch mit den Händen ein. Versucht beide gemeinsam Euch hinzusetzen und wieder aufzustehen ohne die Hände zu lösen.

Das braucht Ihr

Keine Geräte nötig.

Darauf achtet Ihr

Gebt Euch ein gemeinsames Kommando zum Setzen und Aufstehen.



Das ist die Aufgabe

Steckt Euch zwei Parteibänder locker in den rechten und linken Strumpf. Nur mit den Füßen solltet Ihr auf die Bänder treten. Wer tanzt am besten, um seine Bänder zu schützen?

Das braucht Ihr

Vier Parteibänder.

Darauf achtet Ihr

Festhalten des Partners ist nicht erlaubt!

31

Direkte Partnerkämpfe Affen im Urwald



Das ist die Aufgabe

Stellt die Reckstange so hoch ein, dass Ihr nicht den Boden berührt und legt eine Matte darunter. Hängt Euch wie die Affen mit beiden Händen an die Stange und versucht Euren Partner durch geschickten Einsatz der Hände und Beine zu zwingen die Stange loszulassen. Wer schafft es am längsten oben zu bleiben?

Das braucht Ihr

Ein Reck oder als Ersatz einen hohen Barren, eine Turnmatte.

Darauf achtet Ihr

Stellt die Reckstange nicht zu hoch ein, damit Ihr ohne Probleme abspringen könnt.

**Das ist die Aufgabe**

Stellt Euch gegenüber, jeder Fuß steht auf zwei Tennisbällen. Durch gegenseitiges Drücken mit den Händen versucht Ihr Euren Partner von den Bällen zu holen. Wer bleibt am längsten standfest auf dem wackeligen Untergrund? Probiert es mehrfach aus.

Das braucht Ihr

Vier Tennisbälle pro Person.

Darauf achtet Ihr

Haltet die Beine leicht gebeugt, um im Gleichgewicht zu bleiben.

