



PARTNERÜBUNG

PLÄTZCHEN WECHSEL DICH

DU BRAUCHST

Zwei Bälle oder zwei andere Gegenstände, die zum Werfen geeignet sind, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Stellt Euch im Abstand von ca. drei Schritten nebeneinander hin. Werft den ausgesuchten Gegenstand oder den Ball gleichzeitig hoch. Wechselt dabei den Platz und fangt den jeweils anderen Gegenstand auf. Schafft Ihr die Übung fünf Mal?

VARIATIONEN

Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Welches Team schafft innerhalb von zwei Minuten die meisten Ball- und Platzwechsel?



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



LUFTKREISE ZEICHNEN

DU BRAUCHST

Zwei Bälle oder zwei andere Gegenstände, die zum Werfen geeignet sind, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

UND SO GEHT ES

In jeder Hand hältst Du einen von Dir ausgesuchten Gegenstand oder Ball. Beide wirfst Du nun gleichzeitig hoch in die Luft. Versuche mit jeder Hand die von Dir ausgesuchten Gegenstände oder die Bälle jeweils nach außen zu umkreisen. Schaffst Du es, beide Gegenstände oder Bälle nach der Umkreisung zu fangen, bevor sie auf dem Boden landen?

VARIATIONEN

Schaffst Du es, beide Gegenstände oder Bälle abwechselnd nach außen und anschließend nach innen zu umkreisen?



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG

FARBQUARTETT

DU BRAUCHST

Vier Gegenstände (z.B. eine Mütze, zwei Schulranzen und eine Jacke) mit denen Du ein kleines quadratisches Spielfeld bauen kannst. Die Gegenstände bilden jeweils die Ecken des Feldes.

UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Gemeinsam ordnet Ihr jedem Gegenstand eine Farbe zu. Du stellst Dich in die Mitte des Feldes. Deine Freundin/Dein Freund steht außerhalb des Feldes und ruft nun eine erste Farbe. Du rennst zu dem passenden Gegenstand, berührst diesen und rennst in die Mitte des Feldes zurück. Gleichzeitig ruft Deine Freundin/Dein Freund die nächste Farbe. Nach einer Minute wechselt Ihr.

VARIATIONEN

Keine



BEWEGEN WIE DIE PROFIS