

# Stationen Bewegung

## Station 1: Das Bewegungsquiz

Mit dieser Station sollen die Jugendlichen für das Thema Bewegung sensibilisiert werden und positive Aspekte von Bewegung für sich erkennen. Über verschiedene Fragen und Aufgabenstellungen werden zugleich Informationen vermittelt, als auch Aktivität spielerisch erlebt.

Aus einem Pool Karten mit Wissens-, Schätz- und Meinungsfragen sowie konkreten Aktionsaufforderungen würfeln die Teilnehmenden nacheinander um diese, mithilfe der Anderen zu beantworten. Hierfür platzieren die Jugendlichen zuvor ihre Spielfiguren auf einem Feld mit farbig gekennzeichneten Kategorien. Waren alle dran, geht es von vorn los. Ziel für die Kleingruppe ist es, möglichst viele Fragen richtig zu beantworten bzw. Bewegungsaufgaben gemeinsam zu meistern.

## Station 2: Der Minifitnesstest

Hier sind Ausdauer und Kraft gefragt. Mit zwei Übungen testen die Jugendlichen ihre aktuelle körperliche Fitness und können die gemeinsame sportliche Anstrengung in der Gruppe als angenehm erleben.

Der Test besteht aus zwei Teilen: einem Pendellauf, bei dem auf einer definierten Strecke versucht werden soll, diese Distanz maximal oft zu laufen und einem Sprungtest, bei dem eine Markierung über Kopfhöhe so oft wie möglich berührt werden soll. Anhand einer Punktetabelle können die Teilnehmenden danach ihre momentane Kondition ablesen.

## Station 3: Der Drahtseilakt

An dieser Station geht es um ein gemeinsames positives Erleben von Bewegung, um die Stärkung von Teamgeist und gegenseitiges Vertrauen, sowie die Förderung der Koordination.

Die Aufgabe ist in eine Geschichte verpackt, in der sich tapfere Vertreter zweier Stämme einer waghalsigen Mutprobe stellen. Mitten auf einer schmalen morschen Brücke zwischen einer Schlucht sollen zwei Leute aneinander vorbeigehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren und in die Tiefe zu stürzen. Wer findet also den besten Weg sicher aneinander vorbei zu kommen? Und wer schafft dies mit der zusätzlichen Last eines Rucksacks auf den Schultern oder sogar mit verbundenen Augen?

Cookies helfen uns bei der Bereitstellung unserer Inhalte. Durch die Nutzung unserer Webseite erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Cookies setzen. Erfahren Sie mehr

OK