

**M 1**      **Manual Resistance – Upper Body Routine**      **Übung**

**Material**      1 Turnmatte pro Paar (alternativ Yogamatte oder großes Handtuch)

**Organisation**      Partner A legt sich bäuchlings auf die Matte. Partner B kniet daneben.

**Beschreibung**      Der liegende Schüler hebt seine Arme vom Boden ab (Ellbogen im 90-Grad-Winkel). Der Partner drückt mit seinen Händen auf die Arme des Liegenden, der versuchen muss, die Spannung ca. 20 Sekunden zu halten. Danach folgt eine Pause von ebenfalls 20 Sekunden. Die Rollen werden getauscht. Das Ganze wird 3–5 Mal wiederholt.

**Beachte**

Beim Aufsetzen der Hände immer auf die Muskeln und nicht auf die Gelenke des Partners drücken!



**Variation**      Der Druck kann auch auf andere Körperteile (z. B. die Beine) ausgeübt werden



**M 3****Team Walk****Übung****Beschreibung**

Die Partner setzen sich Rücken an Rücken auf den Boden und haken sich mit den Ellbogen unter. Nun erheben sie sich gemeinsam in die Kniebeugeposition und halten sie ca. eine Minute lang.

Es folgt eine kurze Pause von 10–15 Sekunden. Das Ganze wird 3–5 Mal wiederholt.

**Beachte**

Die Kommunikation der Partner spielt bei dieser Übung eine große Rolle.

**Variation**

Die Partner legen gemeinsam ca. 5 Meter zurück.



**M 4****Blind Walk****Übung**

**Material** 2 Springseile pro Paar

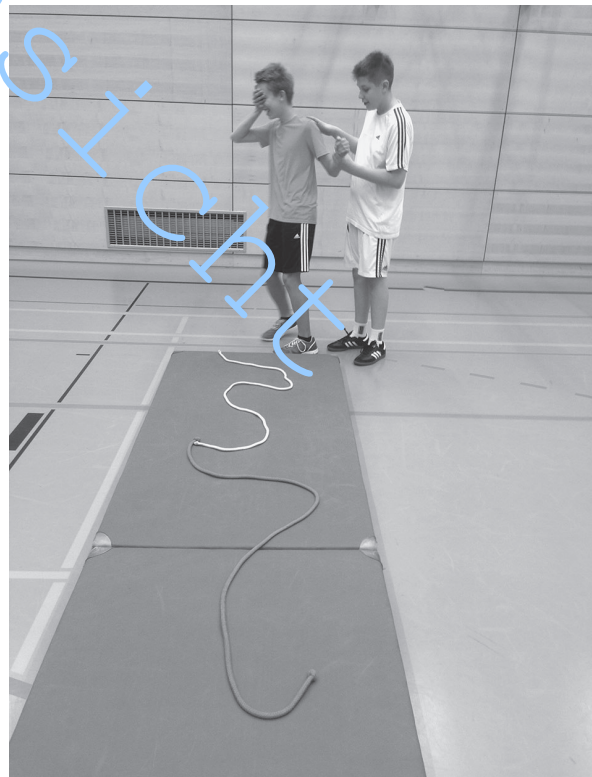
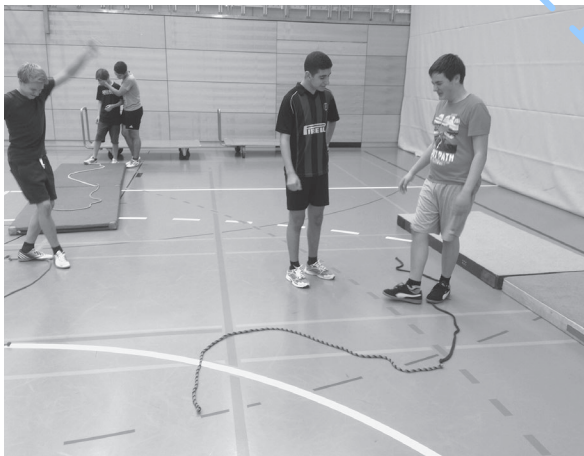
**Organisation** Die Springseile werden zusammengeknotet. Partner A stellt sich auf das Ende eines Springseils und schließt die Augen. Partner B legt mit dem Rest der Seile einen Pfad auf den Boden.

**Beschreibung** Partner A geht auf dem Seil entlang. Tritt er daneben, muss er drei Schritte zurückgehen. Hat er das Ende des zweiten Seils erreicht, werden die Rollen getauscht. Jeder Schüler legt 3–5 verschiedene Pfade.

**Beachte** Braucht der „blinde“ Schüler Hilfe, so darf ihn sein Partner entweder verbal oder durch Handreichung lotsen.

**Variationen**

- Der Schwierigkeitsgrad der Pfade kann von Mal zu Mal gesteigert werden.
- Die Pfade werden rückwärts/seitwärts/auf Zehenspitzen/auf den Fußballen abgelaufen.



## M 5 Beobachtungsbogen

Du bist Beobachter und hast die Aufgabe, jeweils eine Übung eines Teams unter die Lupe zu nehmen. Notiere deine Beobachtungen. Die Beobachtungsaufgaben geben dir Tipps, auf welche Punkte du dich besonders konzentrieren kannst.

### Manual Resistance – Upper Body Routine

Worin besteht die Schwierigkeit der Übung? Was bedeutet Körperspannung bei dieser Übung? Was fällt dir bei der Umsetzung der Übung besonders auf?

Notizen:

---

---

### Body & Mind – Core Balance

Welche Unterschiede zeigen sich bei der Ausführung der Übung bei den Partnern? Hast du Vorschläge zur Verbesserung?

Notizen:

---

---

### Team Walk

Wie kommunizieren die Partner miteinander? Was fällt dir dabei auf?

Notizen:

---

---

### Blind Walk

Vergleiche die Gleichgewichtsfähigkeit der Partner. Warum ist die Übung eine große Herausforderung für die „blinde“ Person?

Notizen:

---

---