Gymnastikballstunde 8

- Aufwärmen (10 Minuten)
  - Prellen und Rollen (Partner- und Gruppenübungen)
    - Ball prellen, Ball rollen, Ball bewegen
    - Die Bälle schnell umeinander herum rollen
    - Im Raum frei bewegen, bei Musikstopp Übung ausführen (Ball mit dem Kinn berühren, Ball mit der Ferse berühren, Ball mit Gesäß berühren, Ball mit Ellbogen berühren)
    - Beide Bälle gleichzeitig prellen, evtl. Drehung dazu ausführen
  - Prellen und Werfen (Partnerübungen)
    - Bälle zuprellen
    - Eigenen Ball sichern und versuchen den Ball vom Partner wegzutippen
    - Bälle zuwerfen (1 Ball)
    - Zuwerfen und zuprellen miteinander kombinieren
    - Carambolage: die Bälle gegeneinander stoßen lassen
  - Mobilisation
    - Becken nach vorne und nach hinten kippen
    - Becken nach links und nach rechts kippen
- Gleichgewicht, Stabilisation (Partnerübungen, 15 Minuten)
  - Schwebesitz
    - Auf den Ball setzen, Beine vom Boden lösen, Hände zuerst halten, dann heben, Beine gestreckt nach vorne
  - Vierfüßlerstand bzw. Bankstellung auf dem Ball (Partnerübung)
    - Zusätzlich versuchen, das Gewicht zu verlagern indem ein Arm oder ein Bein leicht gemacht bzw. sogar gehoben wird Knien auf dem Ball (evtl. Partnerweise)
  - Fersensitz
  - Kniestand
    - Knie und Oberschenkel gegen den Ball drücken, Gleichgewicht halten
  - Ballliege (Partnerübung)
  - Rücklings auf zwei Bälle legen, Lage stabilisieren, Partner leistet Hilfestellung (am besten Arme strecken, damit Partner dort angreifen kann)
  - Kniebeuge (Partnerübung)
    Rücken an Rücken stehen, Ball dazwischen, Kniebeugen machen
  - Kniebeugen (Partnerübung)
    Den Ball zwischen die Rücken nehmen, Beine bis max. 90° beugen
  - Bälle mit den Händen aneinander Pressen (Partnerübung) im Stehen
    - zuerst mit gebeugten Armen, dann mit gestreckten
  - Hüpfen und Federn
    - Partner steht hinten, zuerst federt er Partner indem er auf die Schultern greift und nach unten federt
    - dann werden die Arme abduziert, Partner greift auf Oberarme und versetzt wieder in Schwingung

© Patrick Bauer

            - Auf dem Ball vorwärts hüpfen, Ball mit Händen mittransportieren
- Hauptteil (15 Minuten)
    - Kräftigung
        - Auf den Ball setzen
            - zuerst nur einen Arm heben, dann anderen
            - dann ein Bein heben, dann anderes
            - dann diagonal Bein heben, und Arm
            - dann parallel
        - Ganzkörper
          Auf den Ball legen (Bauchlage) und nach vorne Rutschen, dann Beine links und rechts runter rollen
        - Bauchmuskulatur
          Rückenlage und Bauch anspannen dabei, Hände können gerade nach oben zeigen
        - Rückenlage am Boden, Füße am Ball, Schultern und Fersen tragen Gewicht
            - Zuerst einfach nur 30 Sekunden oben bleiben
            - Körper einmal nach links drehen, einmal nach rechts drehen
            - Pause, dann Körper drehen vesuchen
            - Dann Arme in die Höhe strecken
            - Dann ein Bein anheben
            - Dann ein Bein anheben und auch Knie Richtung Brust ziehen
        - Noch immer Rückenlage
            - Kräftigung Arme
                - Ball nach oben stoßen und wieder fangen
                - mit einer Hand hochgehen, andere darf aufhelfen
                - Arme nach außen, Ball balancieren
- Schlussteil (10 Minuten)
    - Ballmassage
      am Boden legen, Partner rollt Ball über den Rücken und die Beine
    - Dehnen
        - Beine, Arme, Nacken

© Patrick Bauer