Gymnastikballstunde 4

- Warm Up (15 Minuten)
  - Prellen und Rollen
    - Ball mit den Händen im Raum rollen, alternativ auch mit anderen Körperteilen antreiben (Fuß, Kopf, Ellbogen)
    - Ball prellen (abwechselnd links und rechts)
    - Mehrmals versuchen, den liegenden Ball hochzuprellen
    - Eventuell auch im Kreis aufstellen und den Ball vom einen zum anderen prellen
  - Balancieren
    - Den Ball auf der Hand balancieren (Handfläche zuerst nach oben, dann nach unten, auch Handwechsel)
    - Mit dem Fuß balancieren versuchen
    - Den Ball in den Nacken legen und balancieren
    - Auf dem Kopf balancieren versuchen
  - Mobilisation
    - Becken nach vorne und nach hinten kippen
    - Becken nach links und nach rechts kippen
- Hauptteil (25 Minuten)
  - Schwebesitz
    - Auf den Ball setzen, Beine vom Boden lösen, Hände zuerst halten, dann heben, Beine gestreckt nach vorne
  - Knien auf dem Ball (evtl. Partnerweise)
    - Knie und Oberschenkel gegen den Ball drücken, Gleichgewicht halten
  - 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
  - Schritte Aerobic (dazu Musik – Jack Johnson Upside Down, CD 2 grüne Chart Attack CD)
    - Wippen
      - Hände auf Oberschenkel
      - Offene / geschlossene Beinstellung
    - Heel Dig (LR)
    - Toe Tap (LR)
    - March
      - Offene/geschlossene Beinstellung
    - Jumpin Jack
      - Zuerst auf 4 Mal
      - Dann auf 2 Mal
      - Dann 1 mal Wippen
    - Kick
    - Wedeln
  - Kräftigung

© Patrick Bauer

            - Beine, Po
              Auf dem Ball nach vorne gleiten, Rücken berührt Ball, Hände halten seitlich vom Ball fest – stabilisieren, dann Beine abwechselnd heben
            - Rückenlage (Armtraining)
              - Arm balancieren auf einer Hand, dann auf der anderen
              - Ball hoch und tief heben
              - Ball hochstoßen und fangen
            - Rückenlage (Bauchtraining)
              - Gerade Bauchmuskulatur (Beine evtl. am Ball)
              - Schräge Bauchmuskulatur
            - Rückentraining am Boden
              Zuerst normal, Hände an Stirn, dann Schwimmen
- Schlussteil (10 Minuten)
  - Ballmassage
    am Boden legen, Partner rollt Ball über den Rücken und die Beine
  - Dehnen
    - Beine, Arme, Nacken

© Patrick Bauer