- Warm Up (10 Minuten)
  - Start mit Gleichgewichts- und Sitzübungen am Ball
    - Mit Beckenkippbewegungen den Ball nach vorne und nach hinten rollen
    - Mit Beckenkippbewegungen den Ball nach links und rechts rollen
    - Mit einem Fuß Bodenkontakt, mit dem anderen Fuß kreisen. Gleichgewicht halten.
    - Balanceübung: hinsetzen und ein Bein am anderen ablegen
    - Auf dem Ball auf und ab hüpfen, mit Schulterkreisen beginnend ins Armkreisen übergehen
    -
  - weiter mit „Sitz-Aerobic“ mit einfachen Schritten
    - Im Sitzen boxen und diagonal mit dem Bein kicken bzw. gehen am Platz (Arme kräftig mit bewegen)
    - Kasatschok
    - Knee Lift
    - V Step
    - Out & In
    - Step Touch
- Hauptteil (30 Minuten)
  - Kräftigungsübungen langsam und kontrolliert ausführen, lieber ein paar Wiederholungen weniger, dafür kontrolliert, zwischen den Übungen den Körper immer wieder durch Wippen im Sitzen lockern
    - Rücken
      - Zu Beginn einfache Kräftigungsübung
        Vorneigen des gestreckten Oberkörpers. Abwechselnd rechter und linker Arm neben den Kopf ausstrecken (10 x 30 sek. Pause und wieder 10 x)
      - Es wird schon etwas schwieriger
        Hinter den Ball knien und über den Ball rollen, so dass die Hüfte am Ball aufliegt. Oberkörper vom Ball abheben und rechten und linken Arm abwechselnd strecken neben dem Kopf
      - Auf den Ball legen (Hüfte liegt auf) mit dem Bauch zum Ball, dann abwechselnd und diagonal Arm und Bein (gestreckt) in die waagrechte ziehen
    - Po und Beine
      - Rückenlage
        Knie und Hüfte 90° (Füße am Ball), Hände neben Körper, Gesäß abheben
      - Rückenlage
        nur Schultern und Füße (am Ball) liegen auf, Gesäß immer wieder heben und senken, Arme neben Körper
      - Rückenlage
        nur Schultern und Füße (am Ball) leigen auf, Gesäß immer wieder heben und senken, Arme neben Körper, abwechselnd ein Bein anwinkeln, so dass nur eines am Ball aufliegt
    - Bauch

© Patrick Bauer

            - Rückenlage
              Ball zwischen die (abgewinkelten Beine legen), dann mit gestreckten Händen aufrollen und den Ball berühren
            - Rückenlage
              Beine auf Ball legen, Hände verschränken im Nacken, mit der Ausatmung Kopf und Schultergürtel vom Boden abheben, Abstand zwischen Kinn und Brust, Bauch nach unten abflachen (10 x 30 sek. Pause und wieder 10 x)
              gerade Bauchmuskulatur
                - Dann auch für die schräge, drehen beim hochgehen
        - Brust & Arme
            - Liegestütz bauchlings
            - Liegestütz rücklings
- Cool-Down / Abschluss (10 Minuten)
    - Zum Abschluss einige entspannende Übungen mit dem Ball
        - Bauchlage / Rückenlage am Ball mit kleinen Schaukelbewegungen
        - Rückenlage am Boden, Beine am Ball und kleine links/rechts Bewegungen
        - Noch mal hinsetzen, Atemübung - Bauchatmung

© Patrick Bauer