Gymnastikballstunde 3, 30.10.08

- Warm up (10 Minuten)
  - **Wer hat am schnellsten**
    Gymnastikbälle liegen frei herum, Musik läuft und TeilnehmerInnen laufen frei im Raum umher, bei Musikstopp muss ein (beliebiger) Gymnastikball zuerst mit dem Kinn, dem Gesäß und dann dem Ohrläppchen berührt werden (alternativ dann noch mit dem Ellbogen und dann mit der Ferse) – zuerst nur eine Berührung, dann zwei usw.
    - Nur eine Ballfarbe darf verwendet werden (Variation)
  - **Atome mit Ball**
    Alle dribbeln oder rollen einen Gymball. Lehrperson ruft eine Zahl, z.B. 4, dann bilden sich 4er Gruppen, alle die übrig bleiben müssen eine Aufgabe lösen
    - Hüpfen auf dem Ball
    - 3 Kniebeugen
  - **Herrchen/Frauchen und Hund**
    Zu zweit mit je einem Gymball. Der „Hund“ ahmt dem „Herrchen/Frauchen“ alles nach und folgt ihm auf Schritt und Tritt.
    - Wechsel auf Wunsch
  - **Prellkraft**
    Gymnastikball auf den Boden prellen und am höchsten Punkt wieder fangen
- **Hauptteil**
  - Schritte (Aerobic)
    - 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
    - Bauchmuskulatur (gerade)
      Auf dem Gymball sitzen und nach vorne laufen, bis Lendenwirbelsäule auf Ball liegt. Dann Sit ups, leichter desto weiter man nach vorne rutscht.
    - Bauchmuskulatur (schräg)
      Auf dem Gymball sitzen und nach vorne laufen, bis Lendenwirbelsäule auf Ball liegt. Dann Sit ups diagonal, leichter desto weiter man nach vorne rutscht.
    - Rücken, Balance
      Über den Gymball legen, Bauchlage am Ball

© Patrick Bauer

            - Zuerst nur abwechselnd die Hände heben
            - Dann abwechselnd die Beine heben
            - Dann diagonal heben
            - Dann gleiche Seite Bein und Arm heben
        - Rückenbegrüßung
          Oberkörper über den Gymball legen und die Hände an die Schläfe fixieren.
          Oberkörper anheben und senken, Becken bleibt am Ball
            - Oberkörper anheben und seitwärts anheben
        - Rücken Gottesanbeter
            - Im Knien mit Oberkörpervorlage den Gymball mit geradem Rücken in die Höhe strecken
        - Liegestütz
          Bauchlage am Ball
        - Aufstehen, Fuß gegen Ball pressen
- Abschluss
    - Bauchlage über Ball, entspannen, schaukeln
    - Rückenlage über Ball, entspannen, schaukeln
    - Beine dehnen
    - Nackenmuskulatur dehnen

© Patrick Bauer