Gymnastikballstunde 6

- Warm Up (10 Minuten)
  - Mobilisation
    - Becken nach vorne und nach hinten kippen
    - Becken nach links und nach rechts kippen
  - 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
- Gleichgewicht, Stabilisation (Partnerübungen, 10 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)
  - Balltransport
    - Ball zu zweit ohne Arme und Hände transportieren
    - Drehung versuchen
- Hauptteil (20 Minuten)
  - Kräftigung
    - Kniebeugen (Partnerübung)
      Den Ball zwischen die Rücken nehmen, Beine bis max. 90° beugen
    - Arme, Brust
      Am Ball mit den Händen aufstützen und Liegestütz machen

© Patrick Bauer

            - 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
            - Ganzkörper
              Knie und Unterschenkel sind am Ball, Hände am Boden, Körper einmal nach links drehen, einmal nach rechts drehen
            - Rückenlage am Boden, Füße am Ball, Schultern und Fersen tragen Gewicht
              - Zuerst einfach nur 30 Sekunden oben bleiben
              - 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
- Schlussteil (10 Minuten)
  - Ballmassage
    am Boden legen, Partner rollt Ball über den Rücken und die Beine
  - Dehnen
    - Beine, Arme, Nacken

© Patrick Bauer