Gymnastikballstunde 5

- Warm Up (15 Minuten)
  - Prellen und Rollen (Partner- und Gruppenübungen)
    - Ball prellen, Ball rollen, Ball bewegen
    - Die Bälle schnell umeinander herum rollen
    - Carambolage: die Bälle gegeneinander stoßen lassen
    - Rollballfangis: Fang deinen Partner, dabei muss eine Hand immer am Ball bleiben
    - Schnell untereinander Bälle austauschen
  - Prellen und Werfen (Partnerübungen)
    - Bälle zuprellen
    - Beide Bälle gleichzeitig prellen, evtl. Drehung dazu ausführen
    - Eigenen Ball sichern und versuchen den Ball vom Partner wegzutippen
    - Bälle zuwerfen (1 Ball)
    - Zuwerfen und zuprellen miteinander kombinieren
  - Hüpfen und Federn
    - Auf dem Ball vorwärts hüpfen, Ball mit Händen mittransportieren
    - Ball fest zwischen Beine klemmen und miteinander (Händehaltend) springen
  - Balltransport
    - Ball zu zweit ohne Arme und Hände transportieren
    - Mit zwei Bällen versuchen
    - Drehung versuchen
  - Mobilisation
    - Becken nach vorne und nach hinten kippen
    - Becken nach links und nach rechts kippen
- Hauptteil (25 Minuten)
  - Kräftigung
    - Rücken
      - Bauchlage am Ball, Hände am Boden, Beine in der Luft, abwechselnd gestreckte Beine heben und senken
      - Gleiche Lage, abgewinkelte Beine, abwechselnd das eine, dann das andere gegen die Decke drücken (Gesäß und Rückenmuskulatur)
      - Versuch in Bauchlage Gleichgewicht herzustellen (Beine und Arme weg vom Boden)
    - Gesäß
      - 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

© Patrick Bauer

            - Dann ein Bein anheben und auch Knie Richtung Brust ziehen
    - Bauchmuskulatur
        - Rückenlage, Beine anwinkeln, Ball liegt am Bauch, beim Hochgegen Ball Richtung Knie schieben
        - Ganzkörperkräftigung
          Bauchlage am Ball, dann nach vorne rutschen, bis nur noch Füße am Ball sind, Hände sind gestreckt, alternativ auch Liegestütze
- Schlussteil (10 Minuten)
    - Ballmassage
      am Boden legen, Partner rollt Ball über den Rücken und die Beine
    - Dehnen
        - Beine, Arme, Nacken

© Patrick Bauer