

GAB!

Gesund Am Ball!

Eine Herausforderung Deiner intra- und intermuskulären Koordination! Wackeln ist erwünscht! Denn wenn wir uns aus dem Gleichgewicht bringen trainieren wir unwillkürlich die wichtigen Stabilisatoren des Rumpfes.

Sie stabilisieren und schützen bei jeder Bewegung unsere Wirbelsäule und unsere Gelenke.

Bleibe am Ball!



Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Stabilität, Ganzkörperspannung.

Hüftschmaler Stand. Den Ball zwischen die Oberschenkel klemmen. Nun die Fersen vom Boden heben und wieder senken. Dabei die Arme in Richtung Decke bewegen.

Diese Bewegungsabfolge 10-15 mal wiederholen. Die Knie strecken, die Körpermitte aktivieren!



Mobilisation der Schultergelenke, des Schultergürtels.

Hüftschmaler Stand. Den Ball zwischen Oberarm und Oberkörper klemmen. Nun die Schulter hoch und tief bewegen, dabei den Ball hoch und tief rollen. 15-20 Wiederholungen je Seite.



Schulung der Koordination, Aufwärmtraining.

Zur Musik durch den Raum bewegen und den Ball im Rhythmus prellen und fangen.
Als Variation mit der einen Hand prellen, die andere Hand fängt, zu einem Partner prellen, rückwärts gehen, seitwärts gehen,...



Ganzkörpermobilisation.

Side to side. Dabei den Ball in einer Hand von rechts nach links schwingen. Locker lassen! Mit jeder Seite 20-30 Wiederholungen ausführen.



Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Mobilisation der Hüftgelenke.

Einbeinstand. Den Ball in die Kniekehle des angehobenen Beines klemmen. Nun das Knie 8-15 mal in der Luft kreisen. Dabei das Becken möglichst ruhig halten, den Oberkörper aufgerichtet halten! Beinwechsel.



Mobilisation der Hüftgelenke, der Wirbelsäule, der Fußgelenke.

Stand in einer weiten Grätsche. Nun das Körpergewicht von rechts nach links verlagern und den Ball in einer liegenden 8 einmal unter dem rechten, dann unter dem linken Oberschenkel hindurch geben. Den Rücken dabei gerade halten! Nach 10-15 Wiederholungen die Richtung wechseln.



Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur, der Brustmuskulatur.

Grätschstand. Den Ball mit beiden Händen vor dem Brustbein zusammendrücken. Nun den Oberkörper mit dem Ausatmen nach rechts, einatmen zur Mitte, mit dem Ausatmen nach links drehen. Zu jeder Seite 8-10 Wiederholungen. Dabei das Becken stabil halten!



Koordination- und Gleichgewichtsschulung.

Einbeinstand. Den Oberkörper zur Seite neigen und mit einer Hand den Ball werfen und fangen. 10-15 mal, dann die Seite wechseln.



Stabilisation der Körpermitte, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.

Einbeinstand. Den Ball mit einer Hand an den Oberschenkel des abgehobenen Beines drücken. Den anderen Arm in Richtung Decke strecken. Nun den Oberkörper zur Seite bewegen und wieder aufrichten. Diese Abfolge je Seite 8-10 mal wiederholen. Das Standknie etwas gebeugt halten!



Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Kräftigung der Gesäßmuskulatur.
Einbeinstand. Den Ball in die Kniekehle einklemmen. Nun Den Oberkörper nach vorne neigen, dabei das freie Bein zurückführen, dann wieder aufrichten. Den Rücken gerade halten! Diese Bewegungsabfolge je Seite 10-15 mal wiederholen.



Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur, der Beinmuskulatur, Dehnung der Oberschenkelrückseite.

Hüftschmaler Stand. Den Ball zwischen die Oberschenkel klemmen. Das Gesäß nach hinten unten absetzen, die Arme in Verlängerung des Rumpfes ausstrecken. Nun die Beine strecken, dabei die Arme neben den Körper führen. Die Daumen zeigen dabei nach außen! Den Rücken gerade halten!
Diese Bewegungsabfolge 10-15 mal wiederholen.



Kräftigung der Beinmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.

Hüftbreiter Stand. Den Ball unter einen Fuß legen. Nun das Gesäß nach hinten unten absenken und wieder heben. 20-30 Wiederholungen, dann den Ball unter den anderen Fuß legen. Das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen!



Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelrückseite.

Rückenlage mit aufgestellten Beinen und angehobenem Becken. Ein Bein vom Boden abheben, den Ball in die Kniekehle klemmen. Nun das Bein heben und senken. 15-20 Wiederholungen, dann Beinwechsel. Das Becken stabil halten!



Kräftigung der seitlichen Oberschenkelmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Stabilisation der Körpermitte.

Seitlicher Kniestand mit deiner Hand auf dem Ball. Das obere Bein ausstrecken und kleine Kreisbewegungen ausführen. Je Seite ca. 1 Minute lang. Oberkörper und Bein bilden eine Linie!



Kräftigung der Gesäßmuskulatur.

Z-Sitz. Den Ball in die Kniekehle klemmen. Den Oberkörper zur Seite drehen. Die Hände stützen sich am Boden ab. Den Rücken gerade halten! Nun das Bein heben und senken. 15-20 Wiederholungen je Seite.



Kräftigung der Gesäßmuskulatur, Aktivierung des Beckenbodens.

Seitenlage mit angewinkelten Knien. Das obere Bein anheben und den Ball in die Kniekehle klemmen. Nun mit der Ferse das Bein zurückschieben, mit gestrecktem Fuß wieder nach vorne bewegen. Dabei das Becken stabil halten! 20-30 Wiederholungen je Seite.



Kräftigung der Oberschenkelinnenseiten, Aktivierung des Beckenbodens.

Seitenlage mit angewinkelten Knien. Den Ball zwischen die Knie klemmen. Nun kleine schnelle Druckbewegungen auf den Ball ausführen. Ca. 1 Minute je Seite.



Stabilisation der Körpermitte, Kräftigung der Oberschenkelrückseite, der Gesäßmuskulatur.

Vierfüßlerstand auf den Ellbogen. Den Ball unter ein Knie legen, Das andere Bein rechtwinklig heben und wieder senken. 20 -30 Wiederholungen ausführen, dann Seitenwechsel! Den Rücken dabei gerade und ruhig halten!



Stabilisation der Körpermitte, Kräftigung der Oberschenkelrückseite, der Gesäßmuskulatur.

Vierfüßlerstand auf den Ellbogen. Den Ball unter einen Unterschenkel legen (Je weiter der Ball in Richtung Knie abgelegt wird, umso schwieriger wird die Übung). Das andere Bein nach hinten ausstrecken. Nun mit dem gestreckten Bein kleine Kreise ausführen. 15 mal in die eine, dann in die andere Richtung. Seitenwechsel!



Kräftigung der Gesäßmuskulatur.

Vierfüßlerstand. Den Ball in eine Kniekehle einklemmen. Nun das Bein heben und senken. Je Seite 20-30 Wiederholungen. Den Rücken während der gesamten Bewegung ruhig und stabil halten!



Kräftigung der Brustmuskulatur.

Liegestützposition mit abgelegten Knien. Unter einer Hand den Ball platzieren. Nun das Brustbein in Richtung Boden absenken und wieder heben. 10-15 Wiederholungen, dann den Ball unter die andere Hand legen und die Übung wiederholen. Die Körpermitte aktiviert halten!



Kräftigung des M. Transversus abdominis, des Beckenbodens.

Rückenlage mit angehobenen, angewinkelten Beinen. Den Ball unter das Kreuzbein legen. Nun die Unterschenkel „wie ein Scheibenwischer“ von rechts nach links bewegen. Die Wirbelsäule liegt in ihrer neutralen Position! Zu jeder Seite ca. 8-10 mal.



Aktivierung des Beckenbodens, der tiefen Bauchmuskulatur, Mobilisation des Hüftgelenkes.

Rückenlage. Den Ball in eine Kniekehle klemmen und mit dem Bein Kreise ausführen. Je Seite 15-20 Wiederholungen ausführen. Das Becken stabil halten!



Entspannung, Dehnung des unteren Rückens, der gesamten myofaszialen Rückenlinie.

Rückenlage. Den Ball unter das Kreuzbein legen. Nun beide Knie an den Körper heranziehen und leicht wippende Bewegungen ausführen. Als Steigerung die Beine nach diagonal oben strecken. Dabei schieben die Fersen in die Bewegungsrichtung. Diese Position ca. 2 Minuten lang halten.



Mobilisation der Hüftgelenke.

Seitenlage. Das obere Bein anwinkeln und mit dem Knie auf den Ball legen. Nun das Becken vor und zurück schieben, dabei den Ball vor und zurück rollen. Ca. 1 Minute lang, dann Seitenwechsel.



Dehnung der Brustmuskulatur, der Bauchmuskulatur.

Rückenlage. Den Ball unter die Brustwirbelsäule platzieren. Nun Arme und Beine in einem großen X ausstrecken. Mit jedem Ausatmen tiefer sinken. Nach etwa 1er Minute den Ball wegnehmen und nachspüren wie sich das Liegen jetzt anfühlt.



Dehnung der Hüft-, und Rückenmuskulatur.

Sitz mit gegrätschten Beinen. Die Fußsohlen schließen. Nun den Ball soweit wie möglich nach vorne rollen, dort bleiben und sanfte federnde Bewegungen vor und zurück ausführen. Ca. 1 Minute lang.



Dehnung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Sitz. Beide Beine beugen. Den Rumpf drehen. Mit der hinteren Hand den Ball sanft auf den Boden drücken. Diese Position ca. 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln. Den Rücken gerade halten!



Dehnung der Nackenmuskulatur.

Sitz. Den Ball zwischen Oberkörper und Oberarm klemmen. Einige Male die Schulter nach oben und unten bewegen, dabei den Ball am Körper hoch und tief rollen. Dann die Schulter tief halten und den Kopf zur Gegenseite neigen. Diese Position ca. 30 Sekunden lang halten, dann die Seite wechseln!