

Fit & Fun mit Rendondoball Plus und Medizinball

Zwei Bälle, zwei verschiedene Musiken. Das sind kreative Ideen für den Unterricht. Eine Stunde in der wir erleben, wie eine Bewegung sich mit dem flexiblen Rendondoball Plus (TOGU) sich anders anfühlt als eine Bewegung mit dem Medizinball.....



Hier einige Übungsbeispiele aus dem Programm:

	<p>verschiedene Sitzpositionen möglich!</p>	<p>Den Medizinball in der Seitneigung als Gewicht nutzen und zwischen den Händen halten.</p>
	<p>Rumpfflexion + Abduktion</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Den Medizinball als Zusatzgewicht nutzen - Kombination beider Bälle
	<p>Leg Twits</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alternativ mit Medizinball - Oder Redondoball hinter dem Rücken und Medizinball zw. den Füßen
	<p>Beckenlift</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Medizinball unter den Füßen platziert
		<ul style="list-style-type: none"> - Dito mit Medizinball - Endposition halten und 1 Bein im Wechsel heben
	<p>Push-up-Variante</p>	<p>Medizinball unter einer Hand oder/Fuß platzieren</p>

 <p>Leg Lifts + Diagonalzug</p>	<p>- Medizinball unter einer Hand oder einem Fuß</p>
<p>- Dito mit Redondoball plus</p>	 <p>Rumpfrotation/Achterschwünge im Ausfallschritt</p>
<p>- Dito mit Redondoball plus</p>	 <p>Stütz rücklings</p>
<p>- Redondoball plus hinterm Rücken platzieren (Regression)</p>	 <p>Russian Twists</p>
<p><i>Bildnachweis mit Redondoball plus: A. Haberlandt, privat</i></p>	<p><i>Bildnachweis mit Medizinball: Haberlandt/Holst, Groupfitness – Workout Basics & Variationen, 2017, Meyer & Meyer-Verlag</i></p>

Mehr funktionelle Übungen mit und ohne Geräte für deine Workout-Kurse im Groupfitness-Bereich, findest du im Buch „Groupfitness - Workout Basics & Variationen“, Haberlandt/Holst, 2017, Meyer & Meyer-Verlag. (ISBN 978-3-8403-7551-4)