

Rund um den Ball

Übungen und Kräftigung mit dem Redondoball (Anfänger)

Referentin: Vanessa Hundt

Aerobicsschritte kombiniert mit dem Redondoball zum aufwärmen.

Kräftigung mit dem Redondoball

Stand

- WS Mobi mit dem Ball in Seitneigung, Roll up & down (Dehnung Ischios - Knie beugen und strecken) und Rotation
- Ball schwingen vor und zurück, ein Bein kommt mit - Ende Standwaage, Standbein beugen + strecken
- Grätsche, Ball schwingen vor den Körper und nach außen - Side Lunge + halten. Im Einbeinstand ist der OK und oberes Bein in einer Linie. Knie und Hände zueinander führen und wieder öffnen
- Kniebeugen, ein Fuß auf den Ball
- Ball oberhalb der Sprunggelenke einklemmen, Kniebeugen + Zehenspitzenstand - Arme mitnehmen
- Ball einklemmen zwischen Oberschenkel und Bauch (Kniebeuge), Zehen- und Fersenstand + marschieren

Vierfüßler

- Ball zwischen den Knien, Zehenspitzen aufgestellt, Knie anheben - halten oder nach rechts und links bewegen - Stabi Schulter und Rumpf - Ball unter den Füßen, Knie abheben und oben halten
- Ball unter ein Knie, Fuß aufgestellt, anderes Bein anheben - Fuß lösen und wenn möglich den diagonalen Arm anheben, evtl Arm und Bein unter dem Bauch zusammen führen
- Ball unter einer Hand und auf der gleichen Seite das Bein anheben, evtl. anderen Arm nach oben
- Ball unter den rechten Fuß und erstmal vor und zurück rollen, Bein nach hinten strecken/rollen und nach hinten auf die Fersen setzen, dann nach vorne und in die Liegestützposition und runter gehen

Sitz/Rückenlage

- Ball liegt im Rücken und leicht nach hinten legen + Rotation
- *Ball zwischen den Knien*
- Knie zusammenpressen und Russian Twist
- Roll up & down
- Bridging evtl. mit einem oder beiden Beinen auf dem Ball
- Sit ups - Ellbogen zum Knie

Rund um den Ball

Übungen und Kräftigung mit dem Redondoball (Anfänger)

Referentin: Vanessa Hundt

- Beine in 90/90 Position nach oben und die Arme auch zur Decke. Arme und Beine entgegengesetzt zur Seite bewegen und wieder zurück zur Mitte
- Ball zwischen den Füßen
- Low Abs - Beine 90-90 anheben und Arme zur Decke, Arme und Knie entgegengesetzt zur Seite bewegen
- Scissor - Beine kreuzen vorne und hinten
- Roll over - Füße soweit über den Kopf wie es geht
- Ball um die Beine geben - beide Beine zsm und auseinander - eine 8 rum geben
- Sitz auf dem Ball
- Mobi BWS Rotation und beugen und strecken
- Rückenlage - Becken auf den Ball
- Low Abs - abwechselnd die Beine Strecken
- Helicopter - Scherenbewegung und dann jeweils einen Halbkreis
- Roll over
- Stretch Ischios, Adduktoren

Seitlage

- Ball unter dem Brustkorb - Crunch mit Knie und Ellbogen oder Hand und Fuß - OK mit anheben
- Ball unter die Hüfte - beide Beine anheben - hoch/runter, vor/zurück, Scissor
- Mobi WS - Ball unter das obere Knie - vor/zurück, hoch/runter
- Ball zwischen die Knie - OK nach hinten öffnen

Entspannung mit dem Redondoball

- Mobi LWS: Ball unter das Becken: kippen und aufrichten - Becken bleibt auf dem Ball. Seitneigung: abwechselnd das Becken in Richtung Schulter ziehen
- Mobi HWS: Ball unter den Kopf - HWS bleibt frei, Nickbewegung (Ext(Flex), Rotation zur Seite, kleine Kreise mit der Nase malen und langsam größer werden.

Bei Fragen: hundt.v@gmx.de