

Bälle für alle

Erwärmung im Gehen mit 1 Ball

- Ball 3x um den Körper geben
- Mit der rechten Hand irgend Einem abgeben und mit der linken Hand den anderen Ball holen
- Mit der re Hand den Ball durch das li Bein geben, dann den Ball 1x hochwerfen, wdh 3x
- Ball 3x an die Wand prellen
- Ball rollen und einen anderen Ball aufheben
- Mit der li Hand den Ball durch das re Bein geben, dann den Ball 1x hochwerfen
- Ball mit einem Partner 3x zuwerfen, den Ball immer hinten herumgeben
- Den Ball zwischen die Knie klemmen, mit der re Hand einen Partner abklatschen, den nächsten Partner mit der li Hand abklatschen und noch einmal mit der re Hand

8 Übungen, dann von vorne beginnen

Tanz mit 1 Ball zu Zweit

Musik : Aber Dich gibt's nur einmal für mich

Aufstellung gegenüber, den Ball in der rechten Hand, vor- und zurück schaukeln und immer beide Arme mitnehmen, beide Arme an den Hüften

- 8 T 1= beide Arme vor, beide Bälle berühren
2= re Ball mit zurücknehmen an die Hüften
3= beide Bälle wieder berühren
4= li Ball mit zurücknehmen
5= beide Bälle wieder berühren
6= Einer nimmt beide Bälle mit
7= beide Bälle wieder berühren
8= re Ball mit zurücknehmen.
- 8 T 4 T Mambo Schritt re Bein, Ball um den Körper herumgeben
4 T Mambo Schritt li Bein.....
- 8 T 1= Ball in der re Hand, beide Hände seidl. an die Oberschenkel
2= beide Arme vor und beide Bälle berühren
3= li Ball mit zurücknehmen, beide Arme an die O-Schenkel
4= beide Bälle wieder berühren, festhalten
Wdh 1-4
Oder
- 8 T 1= Ball in der re Hand, den Ball mit dem Partner berühren
2= Ball mit der re Hand hinten herum in die li Hand geben
3= Ball in der li Hand, den Ball mit dem Partner berühren
4= Ball mit der li Hand hinten herum in die re Hand geben
Wdh. 1-4
- 8 T Mambo Schritt re und li
- 8 T 2 T Ball re, 1 liegende 8
2 T wdh mit re Hand eine 8 aber dann den Ball in die li Hand des Partners übergeben
4 T wdh mit li Hand, abgeben in die re Hand
- 8 T 4 T 2 Anstellschritte nach re, Ball um den Körper geben
4 T 4x den Ball hin und her werfen
- 8 T. wdh nach li

Gymnastik mit 2 Mini Bällen

Im Stehen

- Re Ball hochwerfen, li Ball hochwerfen, beide Bälle gleichzeitig
- Bälle in die Handflächen legen, Arme abwechselnd vor und zurückschieben, Handfläche nach oben drehen, Ellenbogen beugen und strecken
- Bälle re und li unter die Oberarme klemmen, ausatmen und die Bälle an den Körper drücken, einatmen und wieder lösen
- Bälle wie oben einklemmen, nach re und li zur Seite neigen
- Bälle re und li in der Hand halten, Arme nach unten strecken, Bälle nach vorne drehen dabei Schulterblätter zusammenführen, Bälle nach hinten drehen, Schulter nach vorne-runder Rücken
- Wdh Bälle an den Oberschenkel, am Oberschenkel vor und rück rollen
- Wdh beide Arme im 8 nach vorne und zurückschwingen
- Bälle seitlich an die Oberschenkel legen, re und li abwechselnd nach unten rolle, Körper seitlich neigen
- Bälle vorne am Oberschenkel hoch und tief rollen
- Bälle auf die Oberschenkel drücken, schnelles federn, Ferse hoch, Fußspitze hoch
- Beide Bälle vor dem Brustkorb zusammendrücken, 30 sec halten
- Bälle abwechselnd unter dem re und li Bein 2x zusammenklopfen
- Wdh Knie nach außen (Hüfte)
- Beide Bälle nach re und li zur Seite nach oben schwingen, Oberkörper mit drehen, Körpergewicht verlagern,
- Side to Side, Arme zur Seite schwingen und seitlich zusammenschlagen
- Grätsche, re Arm zur Seite, li Hand liegt mit Ball am li Oberschenkel, de re Arm in einer Schleife um den Kopf bewegen/kreisen
- Einbeinstand, Knie hoch, Arme zur Seite, vorbeugen zur Standwaage, beide Arme nach vorne strecken, im Wechsel, Einbeinstand-Standwaage
- Knie heben im Wechsel re und li, dabei die Bälle 2x vorne und hinten zusammenprellen
- Squads- beim Tiefgehen Bälle auf dem Rücken zusammen, beim Hochkommen die Bälle vorne zusammen
- Squads mit Ball zwischen Knien und Händen-drücken-lösen-Squad-Stehen...
- Bälle unter beide Fersen, Squads- Po heben und senken, gestreckt die Arme vor dem Körper zusammen oder offenlassen
- Bälle unter die Fersen, leichte Schüttelbewegungen
- Bälle unter den Fersen, Arme abwechseln vor und zurückschwingen
- Schrittstellung, 1 Ball unter die vordere Ferse, hinteres Knie beugen und strecken, vor dem Brustkorb den anderen Ball zusammendrücken
- Seitliche Standwaage, Bälle über dem Kopf zusammendrücken
- 1 Ball zwischen die Knie klemmen, beide Arme nach oben strecken und den Ball in der Handfläche nach oben rollen
- 1 Ball zwischen den Knien, 1 Ball vor dem Körper zusammendrücken, Oberkörper drehen,
- 1 Ball unter die re Ferse, 1 Ball in die li Hand, li Hand zum re Fuß führen und wieder öffnen, wdh Wechsel
- Beide Bälle über Kopf zusammen, dann vor in den Ausfallschritt, beide Bälle unter dem vorderen Bein zusammen, Ausfall-Stand-Ausfall-Stand
- Die Arme bleiben seitlich gestreckt, 1 Bein vor und zurückschwingen
- Re Bein hinter das Linke stellen, re Arm nach oben, li Ball an den li Oberschenkel und rollen, Körper zur Seite neigen
- 1 Ball in die Kniekehle, den 2. Ball vorne zusammendrücken, Knie vor und zurückschieben
- Knie kreisen

Vierfüßler

- Katzenbuckel, den Rücken rund und gerademachen, dabei die Bälle nach vorne rollen
- Beide Bälle unter die Fußrücken, Knie etwas vom Boden weg und halten
- Bälle unter die Knie, Füße heben – senken, Füße weg vom Boden
- Bälle unter den Knien- Katzenbuckel-gerader Rücken
- Bälle unter beiden Händen, re Arm/Ball durch den li Arm schieben, dann nach außen / oben öffnen, wdh li Arm

- 1 Ball unter dem re Knie, 1 Ball in der re Hand, re Arm und li Bein beugen und strecken, wdh Wechsel
- 1 Ball unter 1 Knie, das andere Knie anheben, Hüfte heben – senken, ein Fuß über den anderen legen
- 1 Ball unter den li Unterarm, 1 Ball in die re Kniekehle klemmen, re Bein im re Winkel nach oben, re Knie beugen und strecken, Wechsel
- Bälle unter den Händen, re Arm nach oben öffnen/drehen und nachschauen

Kniestand

- Bälle unter beide Knie, Gerader Kniestand, dann nach vorne beugen, wiederaufrichten, Arme zur Seite
- Bälle unter den Knien, Arme im re Winkel, Oberkörper drehen

Liegestütz

- Bälle unter den Händen, re und li Bein gestreckt anheben
- Bälle unter den Händen, Knie auf dem Boden, Trizeps-Liegestütz, Arme beugen und strecken
- Unterarmstütz, Bälle unter den Beinen, vor und zurückrollen

Bauchlage

- Bälle unter den Händen, Arme strecken und Beugen zu re Winkel, Bälle vor und zurückrollen
- Arme gestreckt, Bälle unter den Händen, li Arm bleibt aufgestützt, re Arm/ Körperseite dreht auf und nach oben schauen
- Bälle unter den Händen, Beine abwechseln federn
- Arme zur Seite auflegen und seitlich re und li rollen
- Arme nach vorne, Hände drücken auf die Bälle-Kobra- Oberkörper hoch und tief bewegen
- 1 Ball zwischen die Fersen, 1 Ball in den Händen hinten auf dem Rücken halten, Oberkörper hoch, Beine strecken und weg vom Boden- Oberkörper ablegen und die Unterschenkel anwinkeln zum Po
- Beide Bälle in den Händen, Bälle vorne 2x zusammenprellen, dann beide Bälle auf den Rücken
- Arme nach vorne strecken, aus der Schulter Bälle vor und zurückrollen
- Arme nach vorne strecken, zurückholen zum re Winkel....

Sitzen

- Auf beiden Bälle sitzen, Po kreisen, Po re und li rollen
- Oberkörper drehen
- Beine aufgestellt, Bälle liegen seitlich Hüfthöhe. Bälle gleichzeitig nach vorne und zurückrollen
- Wdh Bälle abwechselnd re und li vor und rückrollen
- Wdh Bälle zur Seite re und li rollen
- Arme seitlich ablegen, Bälle unter den Händen, mit dem Oberkörper kreisende Bewegungen
- Bälle in die Kniekehle klemmen, Knie re und li ablegen
- Wdh Füße weg vom Boden, Knie kreisen
- 1 Ball unter das re Gesäß, re Fuß auf das li Knie legen, re Hand rollt den Ball auf dem Boden nach li
- Ball unter den Händen, re und li den Ball abwechselnd nach schräg hinten rollen, nachschauen-Bauchmuskel
- Wdh, 1 Arm vorne-1 Arm hinten, vor und rück rollen
- Wdh beim Vorkommen beide Arme nach vorne, dann den anderen Arm nach hinten rollen
- Hürdensitz-Arme seitlich, Bälle unter Händen, Oberkörper drehen

Rückenlage

- Bälle unter den Händen, Beine aufgestellt, Arme seitlich am Körper, Kopf anheben, kleine Pressbewegungen auf die Bälle
- Wdh aber beide Beine weg vom Boden im re Winkel
- Wdh vor und zurück schaukeln, Beine nach hinten Beine nach vorne, Bälle bleiben seitlich am Körper auf dem Boden unter den Händen
- Kopf hoch, Beine im re Winkel, Arme seitlich am Körper, Beine nun strecken und beugen
- Bälle hinten in der LWS auf den Boden legen, Hände an den Hinterkopf, Oberkörper nach hinten und nach vorne beugen (Bauch)

- Bälle unter den unteren Rücken-LWS, Po re und li hin und her schieben danach vor und zurückkippen
- Beine aufgestellt, re und li Bein abwechselnd anheben und abstellen
- Wdh beide gleichzeitig anheben und abstellen
- Wdh abwechselnd Beine vor und zurückschieben
- Beine gestreckt anheben und scheren oder grätschen
- Beine im re Winkel, Knie re und li zur Seite ablegen

- Bälle unter den Füßen, Gesäß anheben und senken
- Wdh Oberkörper anheben, die Arme scheren
- Wdh Käferübung, Füße abwechselnd vor und rückrollen, gleichzeitig die Arme scheren
- Wdh Hände an den Hinterkopf, Füße vor und rück rollen, Ellenbogen zum Gegenknie
- Becken anheben und mit gestreckten Armen zur Decke kleine Kreise

- Bälle in die Kniekehlen klemmen, Knie re und li ablegen
- Knie kreisen
- Beine im re Winkel, Arme scheren
- Ball unter die Kniekehlen, Arme und Beine strecken, Bälle mit der Hüfte vor und rückschieben
- 1 Ball in die re Kniekehle klemmen, li Bein strecken, re Knie nach li rüber legen, Kopf in die Gegenrichtung

- Bälle unter den Schultern, Beine aufgestellt, vor und zurückschieben
- Wdh mit gestreckten Beinen
- Hände an den Hinterkopf, Bälle unter den Schultern, Oberkörper heben und senken
- Wdh, Po heben und senken, Beine aufgestellt
- 1 Ball zwischen den Knien, 1 Hand am Hinterkopf, in der anderen Hand den Ball zu den Knien vorschieben, dann Überkopf Ball ablegen,
- Ball zwischen die Knie klemmen, Beine im re Winkel hoch, den 2. Ball um beide Beine geben

Seitenlage

- 1 Ball unter den unteren Fuß/Waade, 1 Ball seitlich über der Hüfte/seitliche Bauchmuskulatur, Hände an den Hinterkopf, Oberarm auflegen- oberes Bein heben und senken, oberes Bein kreisen
- Wdh, unterer Ball in die Kniekehle klemmen, oberes Bein im re Winkel vor und zurückschieben, Hände am Hinterkopf
- Kopf auf den unteren Oberarmlegen, Ball in der oberen Kniekehle, beide Oberschenkel parallel, Hüftübung- Knie und Fersen berühren
- 1 Ball unter den Körper, 1 Ball liegt auf dem Oberschenkel des oberen Beines, den andere Arm ausstrecken, Kopf angehoben
Das obere Bein, mit Gegendruck vom Ball, heben und senken
- Wdh, das obere Bein ruhig lassen und kleine federnde Druckbewegungen mit dem Ball auf den Oberschenkel
- 1 Ball zwischen den Knien, 1 Ball unter den Kopf, Ball mit den Knien zusammenpressen
- Bälle in die Kniekehlen, Beine angewinkelt, Knie nach re ablegen, Arme auf dem Oberkörper verschränken und nach oben drehen
- 1 Ball unter dem Kopf, 1 Ball unter dem gebeugtem Knie, das andere Bein strecken, den Ball mit dem Knie vor und zurückrollen
- Wdh vorne 2x mit dem Knie federn

Übungen zum Gehirntaining mit und ohne Ball

Siehe Workshop 2 (Fit in Kopf und Beinen)