

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 113

WS Rund um den Ball

Referent/in: **Gabi Fastner**

Redondo Ball mini

Mit einfachen, kleinen Hilfsmitteln wie zum Beispiel dem Redondo Ball mini 2er Set, kannst Du Deine Kursstunden immer wieder abändern. Somit bleibt Dein Kurs interessant und Deine Teilnehmer fühlen sich immer wieder neu herausgefordert.

Der kleinste Redondo Ball Ableger von TOGU, der Redondo Ball mini im 2er Set.

Als Paar konzipiert und handlich klein (ca 14 cm Durchmesser und 155 Gramm leicht) für ein anspruchsvolles Figur- und Gesundheitstraining.

Durch die einzigartige rutschfeste Beschaffenheit der Redondo Bälle eignet sich das Duo für viele neue Übungen und Herausforderungen.



Die innere Mitte finden.

Hebe Dich auf die Fußspitzen, die Beine leicht gegrätscht, die Handflächen zeigen nach hinten unten. In dieser Position verharren. *Emotionaler Stress wird positiv beeinflusst. Die Atemräume werden erweitert.*

5-6 Atemzüge halten.



Aufrechter Stand. Die Bälle zwischen Oberarme und Oberkörper einklemmen. Nun den Oberkörper nach rechts und links bewegen.

Mobilisation der Brust-Wirbelsäule, des Schultergürtels.



Aufrechter Stand. Die Bälle zwischen Oberarme und Oberkörper einklemmen. Nun die Schultern nach vorne und zurück bewegen. Dabei die Brustwirbelsäule in die Bewegung mit einbeziehen.

Mobilisation der Brust-Wirbelsäule, des Schultergürtels.



Side to side Bewegung mit Armschwüngen nach rechts und links. Die Redondo Ball minis locker in den Händen halten.

Mobilisation des Schultergürtels, der Schultergelenke, der Wirbelsäule.



Stabiler Stand. Mit einer Hand den Redondo Ball mini in einer Schleife vor dem Körper von der einen Seite zur anderen Seite bewegen. Der andere Redondo Ball mini fixiert den Arm am Oberschenkel.

Mobilisation der Wirbelsäule, der Schultergelenke, des



Schultergürtels.

Nun auf einem Bein stehen bleiben. In schnellen kleinen Druckbewegungen den Ball gegen den Oberschenkel pressen.

Kräftigung der Rumpfstabilisatoren, der Oberschenkelaussenseite, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Grätschstand. Beide Redondo mini Bälle vor dem Brustbein aneinander pressen. Diese Position halten.

Kräftigung der Brustmuskulatur.



Einbeinstand. Die Redondo Ball minis auf den Händen balancieren. Das Brustbein heben. Nun den Oberkörper nach vorne neigen, das Spielbein in Verlängerung des Rumpfes nach hinten strecken. Dabei die Redondo Ball minis nach vorne bewegen. Dann wieder aufrichten.

Das Standknie bleibt leicht gebeugt!

Kräftigung der Gesäß-, Rückenstreckmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Hüftbreiter Stand. Die Redondo Ball minis unter die Fersen legen und einen tiefen Squat ausführen. Den Oberkörper möglichst aufrecht halten, das Körpergewicht nach hinten in Richtung Fersen verlagern.

Kräftigung der *Oberschenkel-, der Gesäßmuskulatur.*



Plank Position mit beiden Händen auf den Redondo Ball minis. Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Die Hände befinden sich senkrecht unter den Schultern. Nun im Wechsel das rechte und linke Bein heben und senken.

Ganzkörperstabilisation, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Plank Position mit etwas breiter geöffneten Händen. Die Hände auf den Redondo mini Bällen aufstützen. Nun das Brustbein in Richtung Boden senken und wieder heben.

Kräftigung der Brustmuskulatur, Ganzkörperspannung, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Vierfüßlerstand mit den Fußgelenken auf den Redondo Ball minis. Nun die Knie etwas vom Boden abheben. Diese Position halten.

Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur.



Vierfüßlerstand. Leg Circles. Im Vierfüßlerstand ein Knie und die gegenüberliegende Hand auf einen Redondo Ball mini stützen. Das andere Bein nach hinten strecken und mit gestrecktem Bein kleine Kreise ausführen.

Kräftigung der Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Ellbogenstand. Einen Ellbogen und das gegenüberliegende Knie auf jeweils einen Redondo Ball mini stellen. Der Ellbogen befindet sich senkrecht unter der Schulter, das Knie senkrecht unter dem Hüftgelenk. Nun das Spielbein nach hinten ausstrecken und kleine Kreise ausführen. Der Rumpf bleibt stabil!

Rumpfstabilität, Kräftigung der Oberschenkel-, der Gesäßmuskulatur.



Kniestand auf den Redondo Ball minis. Den Oberkörper beugen und wieder aufrichten.

Kräftigung der Rückenstreck- und Gesäßmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Plank Position (alternativ wie auf dem Bild mit abgesetzten Knien). Die Hände befinden sich senkrecht unter den Schultern. Mit den Händen auf die Redondo minis aufstützen. Nun das Brustbein in Richtung Boden absenken und wieder aufrichten.

Die Körpermitte ist aktiv!

Kräftigung der Trizeps-Muskulatur.

Als Erschwerung dabei einmal das rechte Bein, beim nächsten Mal das linke Bein vom Boden abheben.



Bauchlage. Beide Hände auf einen Redondo Ball mini legen. Die Hände spreizen. Nun das Schambein sanft in den Boden schieben. Mit dem Einatmen den Oberkörper etwas aufrichten, mit dem Ausatmen wieder sinken lassen.

Die Schultern nach hinten unten ziehen!

Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur.



Bauchlage. Mermaid. Zwischen die Fersen und zwischen die Hände einen Redondo Ball mini klemmen. Beim Einatmen die Hände weit über das Gesäß ausstrecken. Die Beine vom Boden abheben. Nun ausatmen und die Fersen in Richtung Gesäß bewegen, den Kopf ablegen und zur Seite drehen. Die Ellbogen fallen entspannt zur Seite, Dann dieselbe Bewegung noch einmal wiederholen. Beim nächsten Ausatem-Zyklus den Kopf zur anderen Seite drehen.

Kräftigung der gesamten rückseitigen Muskulatur. Dehnung der Brustmuskulatur.



Seitenlage. Side leg circles. Unter die Rippenbögen und unter das leicht nach vorne abgelegte Bein einen Redondo Ball mini legen. Nun mit dem abgehobenen Bein große Kreise ausführen.

Der Oberkörper bleibt ruhig!

*Kräftigung der Gesäßmuskulatur, der Oberschenkelaußenseite,
Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.*



Seitlage. Ein Redondo Ball mini liegt unter den Rippenbögen. Den Körper über den Ball ausstrecken. Nun mit dem Ausatmen den Oberkörper anheben, den in der Hand gehaltenen Redondo Ball mini auf die Oberschenkelaußenseite drücken, einige Atemzüge halten, dann mit dem Einatmen wieder lang machen.

Das Powerhouse aktivieren! Oberkörper und Beine bilden eine Linie!

*Kräftigung der Gesäßmuskulatur, der Oberschenkelaußenseite,
Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.*



Seitenlage mit angewinkelten Beinen. Einen Redondo Ball mini zur Unterstützung der Halswirbelsäule unter den Kopf legen, den anderen Ball in die Kniekehle klemmen. Nun das obere Bein ein- und ausdrehen.

Das Becken bleibt fixiert!

Kräftigung der Gesäßmuskulatur.



Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Beide Füße auf einen Redondo Ball mini stellen. Nun den Oberkörper bis zu den Schulterblattspitzen aufrollen. Den Rumpf oben halten und mit den Armen große Scherbewegungen ausführen.

Das Becken bleibt stabil!

Kräftigung der Oberschenkelrückseite, der Gesäßmuskulatur, Rumpfstabilität, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Rückenlage. Criss Cross. Beide Füße stehen auf einem Redondo Ball mini. Den Kopf mit den Händen stützen. Nun im Wechsel das rechte und linke Bein strecken und beugen. Dabei den Oberkörper einmal zum rechten, dann zum linken Bein drehen.

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.





Rückenlage mit abgehobenen Beinen. Die Redondo Ball minis liegen unter dem Kreuzbein. Nun im Wechsel das rechte und linke Bein in Richtung Boden bewegen. Die Wirbelsäule bleibt dabei in der neutralen Position!

Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur



Rückenlage mit angehobenen Beinen. Hundreds. Die Hände auf die Redondo Ball minis legen. Der Kopf ist abgehoben vom Boden. Die Arme neben den Oberschenkeln ausstrecken. Nun 4-5 kleine Armbewegungen hoch/ tief ausführen, dabei 4-5 Stakkato (kurze schnelle) Atemzüge einatmend ausführen, und nochmal 4-5 kleine Armbewegungen hoch/ tief ausführen, dabei 4-5 Stakkato (kurze schnelle) Atemzüge ausatmend ausführen.

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.



Rückenlage mit abgehobenen Beinen. Beide Hände liegen auf den Bällen. Nun den Kopf abheben und rund auf dem gesamten Rücken vor und zurück schaukeln. Die Redondo Ball minis rollen dabei vor und zurück.

Den Bauchnabel sanft nach innen ziehen! Beim hoch Rollen ausatmen, beim tief Rollen einatmen!

Entspannung, Mobilisation der Wirbelsäule.



Kniestand. Die Hände spreizen und die Redondo Ball minis vor und zurück rollen. Dabei den Rücken im Wechsel runden und wieder strecken.

Mobilisation der Wirbelsäule.



Rückenlage. Die Redondo Ball minis unter die Kniekehlen legen. Nun die Knie entspannt und locker nach innen und außen rotieren.

Entspannung, Mobilisation der Hüftgelenke.