

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 416

WS Rolling like a ball

Referent/in: **Gabi Fastner**

Smart und clever. Das moderne Rückentraining mit dem neuen Jacaranda Ball von TOGU. Das Halten, Bewegen und Kontrollieren des Gymnastikballes mit deinem Gesamtgewicht von ca. 400 Gramm und der rollenden Masse im Inneren des Balles fordert gleichzeitig mehrere Sinne. Die Handhabung des Jacaranda Balles ist vergleichbar mit dem in der Hand Halten einer mit etwas Flüssigkeit gefüllten Schale, wobei der Inhalt während eines Bewegungsablaufes stets in der Schale verbleiben soll.

Jacaranda ist ursprünglich der Name eines Baumes mit weit ausladenden Ästen. Die Äste stellen bei den Übungen unsere Arme dar. Der Baumstamm ist unser Rumpf. So wie sich die Äste im Wind bewegen, rotieren wir bei der Bewegung das Innere des Jacaranda Balles, dabei muss der Baumstamm/unsere Rumpfmuskulatur, stabilisieren. Je ausladender die Äste, also je körperferner die Arme gehalten werden, umso mehr Haltearbeit wird von der tiefen Rumpfmuskulatur gefordert.

Trägt der Baum Früchte, halten wir die ca. 400 Gramm in einer Hand, stabilisiert die Körpermitte zusätzlich unsere aufrechte Haltung.

Eine sanfte Herausforderung für Deine lokalen Stabilisatoren, wie der Beckenboden, Anteile der schrägen Bauchmuskulatur, der M. Transversus, die autochthone Rückenmuskulatur und Anteile des Zwerchfells.

Figur formen, Haltung aufbauen und den Rücken gesund halten!



Halten Sie den Ball locker in der Hand. Versuchen Sie ihn zu führen, nicht zu greifen (siehe Abbildung).



Die Rotationsbewegung der lockeren Masse im Inneren des Balles kann nach außen und nach innen, körperfern und körpernah erfolgen.

Denken Sie daran 2/3 der Trainings-Zeit nach außen zu rotieren, nur 1/3 der Zeit nach innen damit Sie der gewohnten Innenrotation im Alltag entgegenwirken.

Wenn Sie den Ball in der Bewegung mitführen spüren Sie die Schwungmasse im Inneren des Balles und versuchen Sie die Kugel-Masse an der Aussenwand zu halten.



Hüftbreiter Stand. Den Ball in beiden Händen halten. Nun den Ball im Wechsel mit der rechten und linken Hand hinter den Körper bewegen. Das Becken stabil halten!

Jede Seite 8-10 mal wiederholen.

Mobilisation der Brustwirbelsäule.



Hüftbreiter Stand. Den Ball nach oben werfen und sanft wieder auffangen.

Jede Seite 8-10 mal wiederholen.

Schulung der Koordination.



Geschlossener Stand. Im Wechsel mit dem linken und rechten Bein einen Mambo nach vorne ausführen. Dabei den Ball nach rechts außen bewegen, dann die Hand in der Mitte wechseln und nach links außen bewegen.

Jede Seite 8-10 mal wiederholen.

Mobilisation der Schultergelenke, Hüftgelenke, Fußgelenke.



Grätschstand. Den Ball in einer Hand führen und von weit außen in einer großen Schleife vor dem Körper zur anderen Seite führen.

Jede Seite 8-10 mal wiederholen.

Mobilisation der Schultergelenke, des Schultergürtels, der Wirbelsäule.



Einbeinstand. Einen Arm und das gegenüberliegende Bein nach außen heben. Zuerst die Masse im Inneren des Balles sanft in Bewegung versetzen. 10-20 Sekunden lang. Dann den Ball und das Knie zueinander und auseinander bewegen.

Jede Seite 10-15 mal wiederholen.

Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Einbeinstand. Den Oberkörper leicht nach vorne neigen. Ein Bein und den gegenüberliegenden Arm strecken. Zuerst die Masse im Inneren des Balles sanft in Bewegung versetzen. 10-20 Sekunden lang. Dann die Hand und das Knie zueinander und auseinander führen.

Jede Seite 10-15 mal wiederholen.

Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur, der Rückenstreckmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Die Füße stehen etwa einen Meter auseinander, hintere Ferse nach außen drehen, vorderes Bein zur Seite drehen, Hüfte zur Seite schieben, einen Arm tief, anderen Arm mit dem Ball nach oben strecken. Becken bleibt aufgerichtet! Becken, Knie und Fuß bilden eine Linie! Nun den Rumpf wieder aufrichten, den Ball in Richtung Boden bewegen, den anderen Arm in Richtung Decke strecken.

Diese Bewegung 8-10 mal wiederholen.

Dehnung der Oberschenkelinnenseite, der seitlichen Rumpfmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Beweglichkeit im Hüftgelenk, Erweiterung des Brustkorbes.



Einbeinstand. Das vordere Knie mit der gegenüberliegenden Hand fassen. Das Brustbein aufrichten! Den anderen Arm nach hinten ausstrecken.

Die Masse im Inneren des Balles sanft in Bewegung versetzen.

Diese Position je Seite 20-30 Sekunden halten.

Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Einbeinstand. Das abgehobene Bein am inneren Oberschenkel abstützen. Den Ball in beiden Händen halten. Die Masse im Inneren des Balles sanft in Bewegung versetzen.

Diese Position je Seite 20-30 Sekunden halten.

Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.



Geschlossener Stand. Das Gesäß weit nach hinten unten absetzen. Den Ball in Brustbeinhöhe vor dem Körper halten. Nun mit dem Einatmen die Arme in Richtung Decke strecken, mit dem Ausatmen den Oberkörper in Richtung Boden fallen lassen. Die Beine strecken. Dann beide Knie wieder beugen und den Brustkorb aufrichten.

Diese Abfolge 10-15 mal wiederholen.

Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur, Dehnung der myofaszialen Frontal- und Rückenlinie.



Ausfallschritt mit dem hinteren Knie am Boden. Mit dem Einatmen die Arme in Richtung Decke strecken, mit dem Ausatmen den Ball zur „geschlossenen“ Seite vor das Brustbein bewegen. Hier kurz die Masse im Inneren des Balles sanft in Bewegung versetzen. Nun den Oberkörper wieder aufrichten.

Diese Abfolge mit jeder Seite 6-8 mal wiederholen.

Dehnung der myofaszialen Frontallinie, der Spirallinie. Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur.

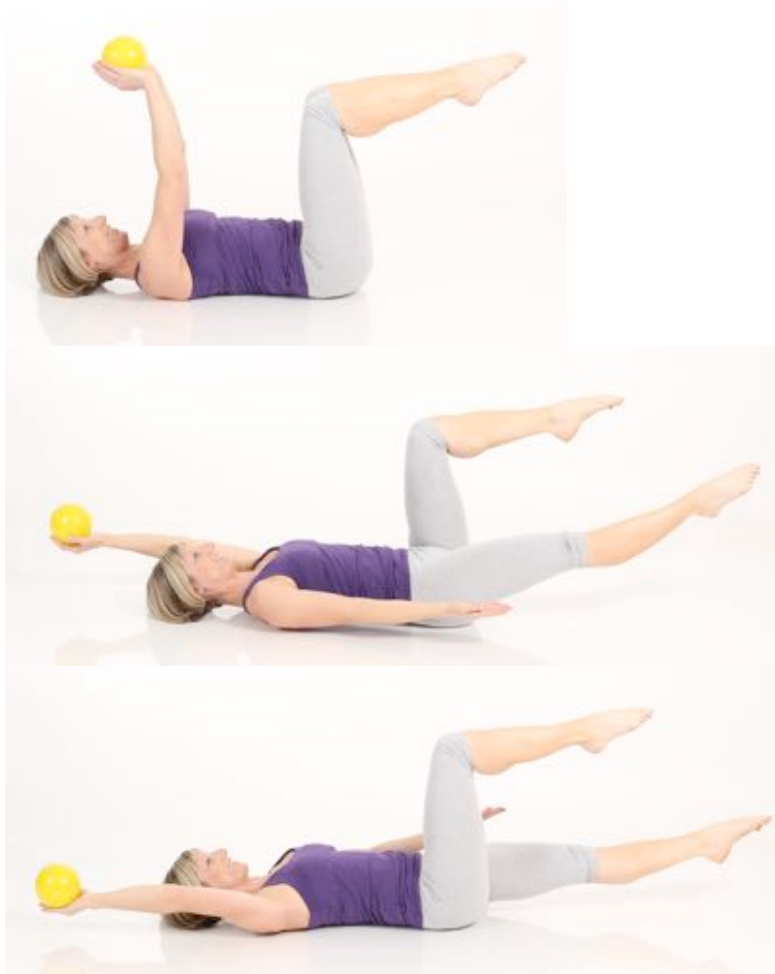


Sitz mit aufgestellten Beinen, hüftbreit geöffnet. Den Ball in beiden Händen in Brustbeinhöhe halten. Dann den Ball in eine Hand übergeben und nach hinten aufdrehen. Diese Position halten und die Masse im Inneren des Balles sanft in Bewegung versetzen.

10-20 Sekunden lang. Den Ball über vorne in die andere Hand übergeben und die Seite wechseln.

Jede Seite 4-6 mal wiederholen.

Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur, der Bauchmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule.



Rückenlage mit angehobenen Beinen. Die Wirbelsäule liegt in ihrer neutralen Stellung. Den Ball über dem Brustbein halten. Diese Position halten und die Masse im Inneren des Balles sanft in Bewegung versetzen.

Nun im Wechsel das rechte und linke Bein ausstrecken. Dabei den Ball einmal in die rechte, dann in die linke Hand übergeben.

Jede Seite 10-15 mal wiederholen.

Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur.



Vierfüßlerstand. Ein Bein nach hinten ausstrecken. Den gegenüberliegenden Arm mit dem Ball in der Hand zur Decke aufdrehen. 10 Sekunden lang die Masse im Inneren des Balles sanft in Bewegung versetzen.

Mit dem Ausatmen den Ball unter dem aufgestellten Arm hindurch führen.

Diese Bewegung mit jeder Seite 4-6 mal wiederholen.

Dehnung der myofaszialen Spirallinie, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Mobilisation der Wirbelsäule.



Schneidersitz. Den Rumpf auf eine Seite neigen. Die Masse im Inneren des Balles sanft in Bewegung versetzen.

Diese Position 20-30 Sekunden halten.

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur, der myofaszialen Laterallinie.