

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 102

**WS Fit und Mobil mit dem Redondo
Ball Plus**

Referent/in: Holzrichter, Julia

Workshop-Inhalte:

1. Warm-up mit dem RB Plus:

Schwerpunkte: HKL-Aktivierung, Gelenkmobilisation, koordinative Aktivierung

- die Bälle sind prall mit Luft gefüllt, pro TN ein RB Plus
- die TN bewegen sich zur Musik mit den Bällen durch die Halle und erhalten verschiedene Bewegungsaufgaben:

den Ball hochwerfen und fangen, den Ball um den Körper kreisen, beim Kniehub den Ball wechselseitig auf die Knie tippen, den Ball prellen, den Ball vor dem Körper kreisen lassen, den Ball hinter dem Körper auf und abbewegen, mit einem anderen TN den Ball werfend tauschen, mit dem Ball in den Hochzehengang gehen, usw.

- die TN finden sich in einer Kreisform zusammen und erhalten koordinative Aufgaben mit dem Ball:

ein Bein tippt nach hinten, den Ball gleichzeitig nach vorne bewegen

ein Bein tippt zur Seite, der Ball wird gegengleich bewegt

die Knie werden abwechselnd angehoben und der Ball auf die Oberschenkel getippt

- die TN bleiben in der Schrittstellung stehen, verlagern das Gewicht nach vorne, Ball heben und senken + hinteres Bein angehoben. Abschließend Pumpbewegungen im Einbeinstand.

- die TN befinden sich im hüftbreiten Stand, legen den Ball an die Oberschenkel-Außenseite, Gewichtsverlagerung auf die andere Seite. Nun das Bein mit dem Ball seitlich anheben und senken. Abschließend Pumpbewegungen im Einbeinstand.

2. Hauptteil mit dem RB Plus:

Schwerpunkt: Kräftigung des gesamten Körpers und Aktivierung der Tiefenmuskulatur

Stand:

- Squat mit RB Plus, Ball zwischen den Händen
- Lounges mit RB Plus, dabei den Ball unter dem hinteren Knie

Vierfüßlerstand:

- diagonal Arm und Bein heben, der Arm führt den Ball seitlich nach oben, dann unter den Körper tauchen und in die Gegenseite einrollen

Kniestand:

- Rückwärtskniebeuge mit Ball vor dem Körper oder über Kopf. Abschließend Pumpbewegung über Kopf in Rückneige.

Rückenlage:

- schräge Crunches mit Ball über Kopf bewegen. Abschließend den an die Innenseite des diagonalen Knies legen und pumpen.
- Ball zwischen die Knie, Arme seitlich ausgebreitet, Beine 90° angehoben, Beine seitlich bis auf ca. 45° absinken lassen, Seitenwechsel.
- Ball zwischen den Knien – Schulterbrücke auf und ab

Bauchlage:

- der Ball liegt unter dem Brustbein, sodass der Oberkörper etwas angehoben werden kann – Kraularmzug wechselseitig

Seitlage:

- Ball befindet sich zwischen den Fußgelenken, die Beine werden leicht angehoben. Abschließend den Ball in kleinen schnellen Bewegungen zusammendrücken

3. Mobilisation und Dehnung mit dem RB Plus:

- die TN befinden sich in RL, der Ball liegt unter der Brustwirbelsäule, ca. auf Höhe der Schulterblattspitzen. Aus dieser Position mit der Einatmung die Arme nach hinten führen und mit dem Oberkörper in eine Überstreckung gehen.
- Die TN befinden sich in Rückenlage, der Ball befindet sich unter dem Kreuzbein (weniger Luft im Ball!).

Aus dieser Position das Becken kippen und kreisen lassen. Dann die Knie heranziehen und leicht wiegen. Ein Bein an den Bauch heranziehen, das andere lang ausstrecken. Ein Bein über das andere überschlagen und eng heranziehen.