

4. NRW-Landesturnfest 



## Turnfestakademie Hamm 2019

# Skript

**WS 107**

**WS Rund um den Redondoball**

**Referent/in:Prinz, Kirsten**

## **Rund um den Redondoball**

<b>Warm Up</b>	
<b>Workout</b>	
<b>Mini</b>	beide Bälle unter den Fersen platziert, Squats - Rhythmusvarianten
<b>Plus</b>	Inline Position, vorderer Fuß steht auf dem Ball – kleine Bewegungen mit den Armen
<b>Plus</b>	Ausfallschritt und Kniebeugen mit Ball hinten opt. OK Rotation
<b>Mini</b>	im Kniestand Ball unter Fußrücken, Knie anheben und halten
<b>Mini</b>	auf beiden Bällen knien, Gleichgewicht finden, OK aufrichten, Vorbeuge und Rotation
<b>Plus</b>	Unterarmstütz, Ball unter Becken platziert, zwischen den Schulterblättern einsinken und hochdrücken, Beine abwechselnd heben, Swimming
<b>Plus</b>	Plankposition „Frosch“
<b>Mini</b>	unter den Händen Plankposition „Mountainclimber“
<b>Mini</b>	Bauchlage Arme gestreckt Hände auf den Bällen, Schulterblätter bewegen, Kobra
<b>Mini</b>	Seitlage, Ball unter den Rippen, unteres Bein angewinkelt, OK und oberes Bein anheben, opt. oben halten mit Druck
<b>Plus</b>	auf dem Ball sitzen und Becken aufrichten und kippen
<b>Mini</b>	Seitlage s.o.
<b>Plus</b>	vor dem Ball sitzend (dicht an den Rücken) Crunches gerade und diagonal
<b>Mini</b>	unter Kreuzbein nebeneinander platziert, Beine in Tischposition abwechselnd zum Boden tippen
<b>Plus</b>	Ball liegt unter gestrecktem Bein, beide Beine im Wechsel heranziehen und strecken, dann OK anheben und ggf mitbewegen = diagonal Crunch
<b>Plus</b>	Ball liegt unter gestrecktem Bein, das andere Bein zeigt gestreckt zur Decke zur Seite absenken und oben kreisen
<b>Ausklang</b>	
<b>Mini</b>	unter die Kniekehlen, Beine im Wechsel „verlängern“
<b>Mini</b>	unter das Kreuzbein, hin und her bewegen /Entlastung LWS
<b>Mini</b>	zwischen Knie und Sprunggelenk Drehlage
<b>Plus</b>	im Kniestand unter den Händen Mobilisation Wirbelsäule