

Teil 3: Kraft und Koordination

B. Komplexe Körperstabilisation und Koordination (Pezziball), zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Anfänger geeignet
7 – 11/13 jährige

Arme schwingen gleich
Auf dem Gymnastikball sitzen.
Ausführung: Mit beiden Beinen abwechselnd nach rechts und links schwingen. Die Arme schwingen entgegengesetzt.

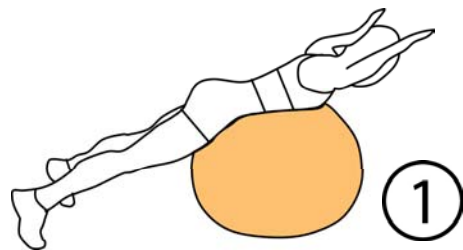
Organisation

- Jede Station ist mit zwei Partnern besetzt!
- Material: Pezzibälle
- Die Abb. zeigen jeweils die Endposition

Ballheben

Auf der Seite liegen, Kopf aufgestützt, Ball zwischen die Beine klemmen.

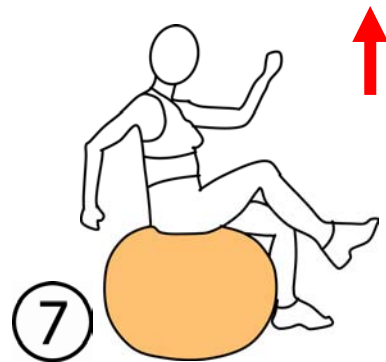
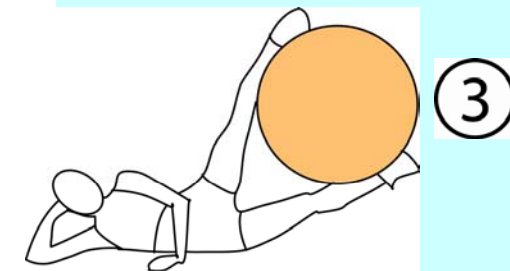
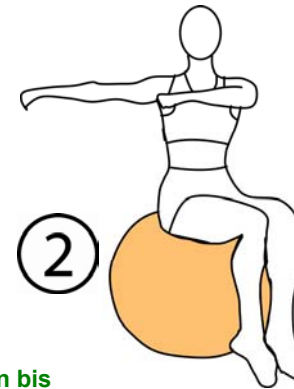
Ausführung: Heben und senken des Balles. Dabei nicht mit der Hüfte ausweichen.



Den Rücken strecken

Mit Bauch und Brustkorb auf dem Ball liegen, Beine sind gestreckt.

Ausführung: Aus dieser Position die Arme und den Schultergürtel anheben bis in die Waagrechte und einige Sekunden halten.



Seitwärtsstrecken

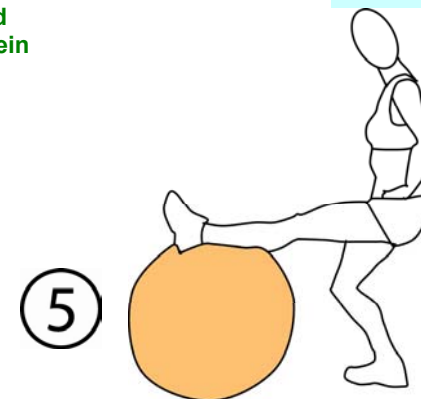
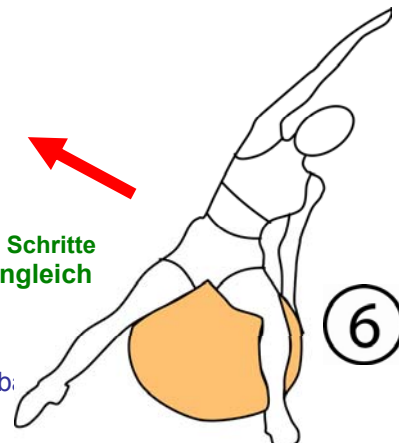
Auf dem Gymnastikball sitzen.

Abwechselnd ein Bein zur Seite strecken und einen Arm über den Kopf anheben. Arm und Bein bilden eine Linie.

„Auf dem Ball laufen“

Auf dem Ball sitzen

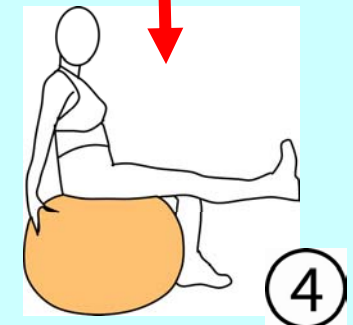
Ausführung: Wie beim Gehen große Schritte machen. Die Arme schwingen gegengleich mit.



Kniebeuge

Aufrecht stehen, ein Bein auf den Ball

Ausführung: Das Standbein beugen, so weit es geht und anschließend wieder strecken. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

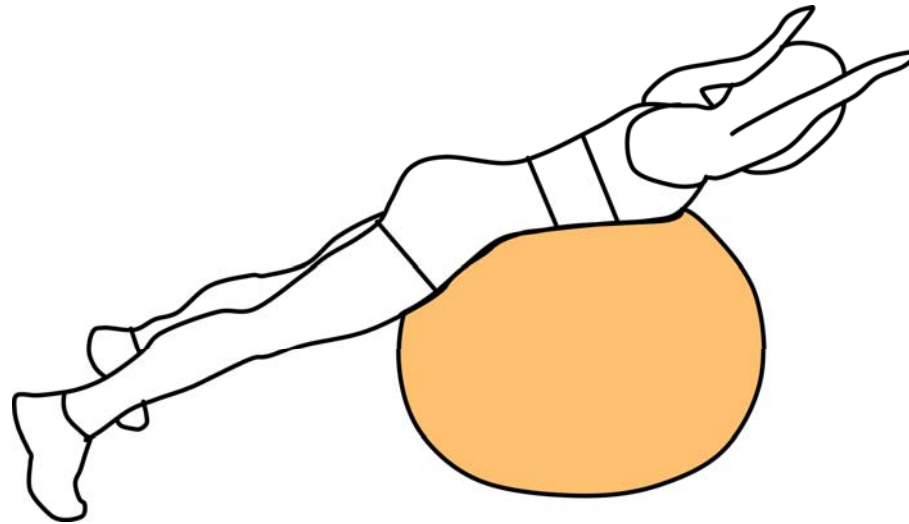


Den Fuß hochkicken

Auf dem Ball sitzen

Ausführung: Die Beine abwechselnd waagrecht nach vorn „kicken“. Die Hände am Ball, Ferse bleibt am Boden.

1

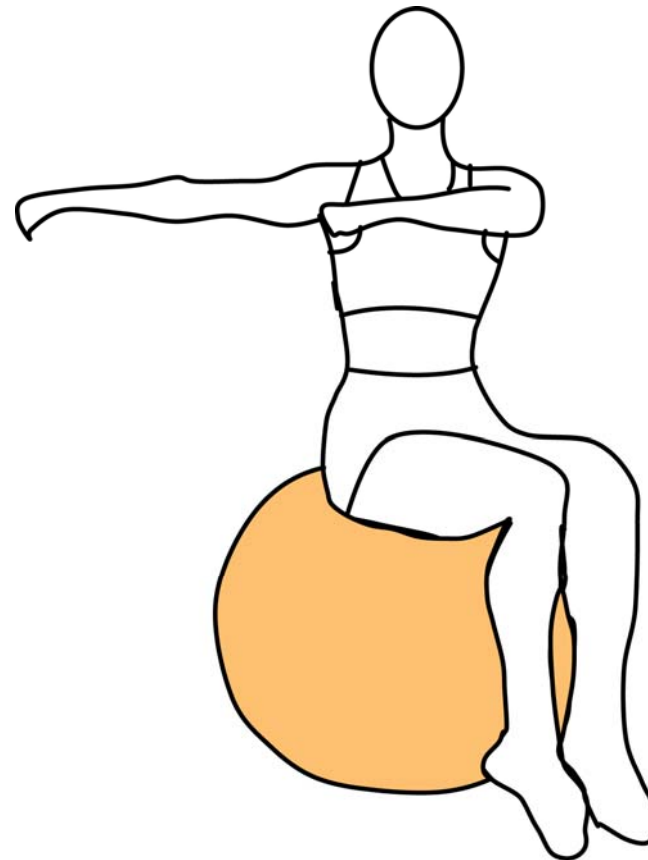


Den Rücken strecken

Mit Bauch und Brustkorb auf dem Ball liegen, Beine sind gestreckt.

Ausführung: Aus dieser Position die Arme und den Schultergürtel anheben bis in die Waagrechte und einige Sekunden halten.

2

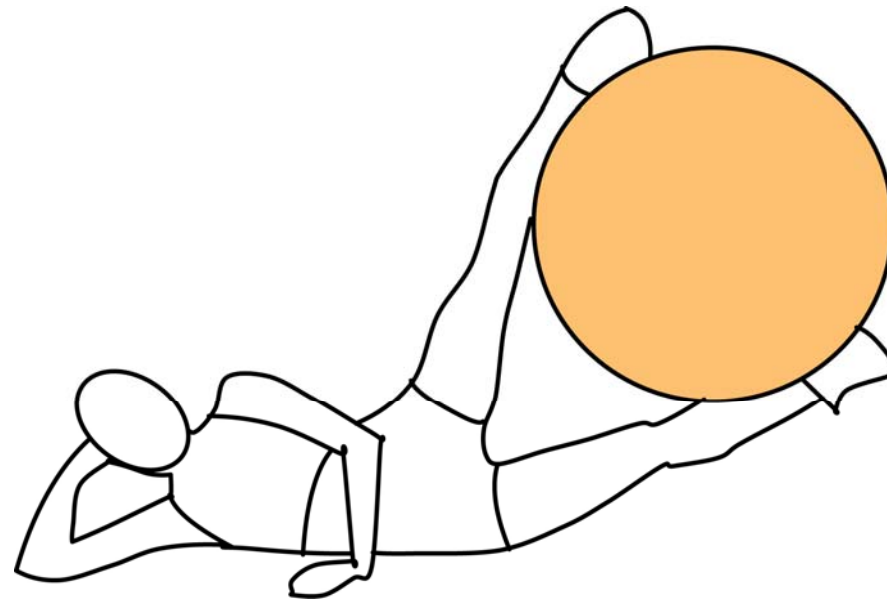


Arme schwingen gleich

Auf dem Gymnastikball sitzen.

**Ausführung: Mit beiden Beinen abwechselnd nach rechts und links schwingen.
Die Arme schwingen entgegengesetzt.**

3

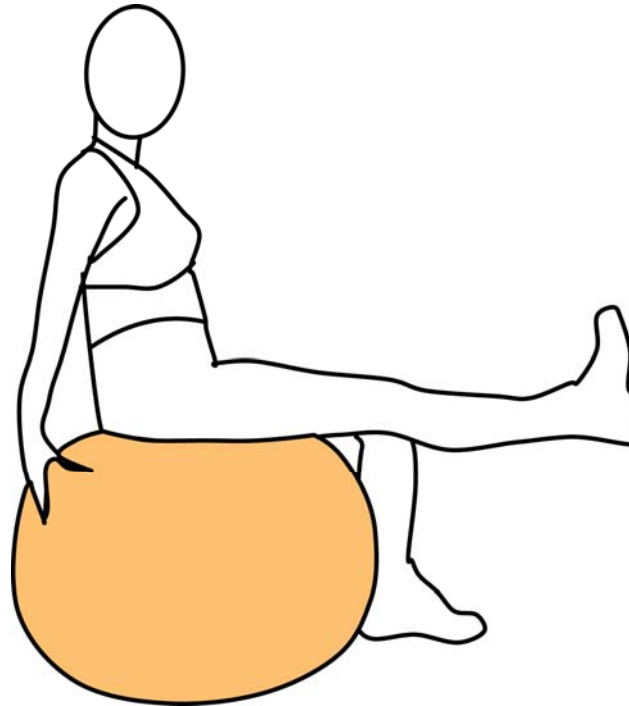


Ballheben

Auf der Seite liegen, Kopf aufgestützt, Ball zwischen die Beine klemmen.

Ausführung: Heben und senken des Balles. Dabei nicht mit der Hüfte ausweichen.

4

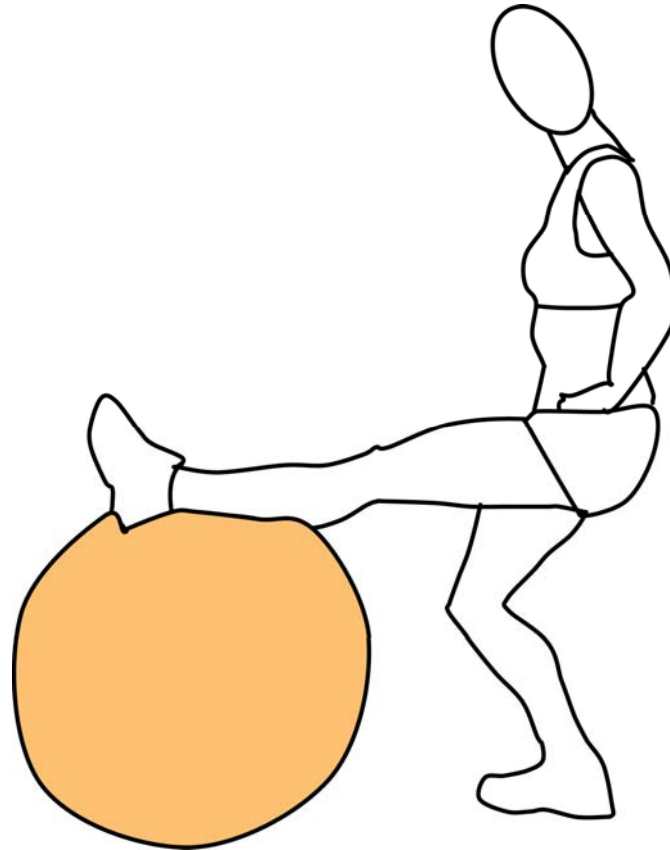


Den Fuß hochkicken

Auf dem Ball sitzen

Ausführung: Die Beine abwechselnd waagrecht nach vorn „kicken“. Die Hände am Ball, Ferse bleibt am Boden.

5

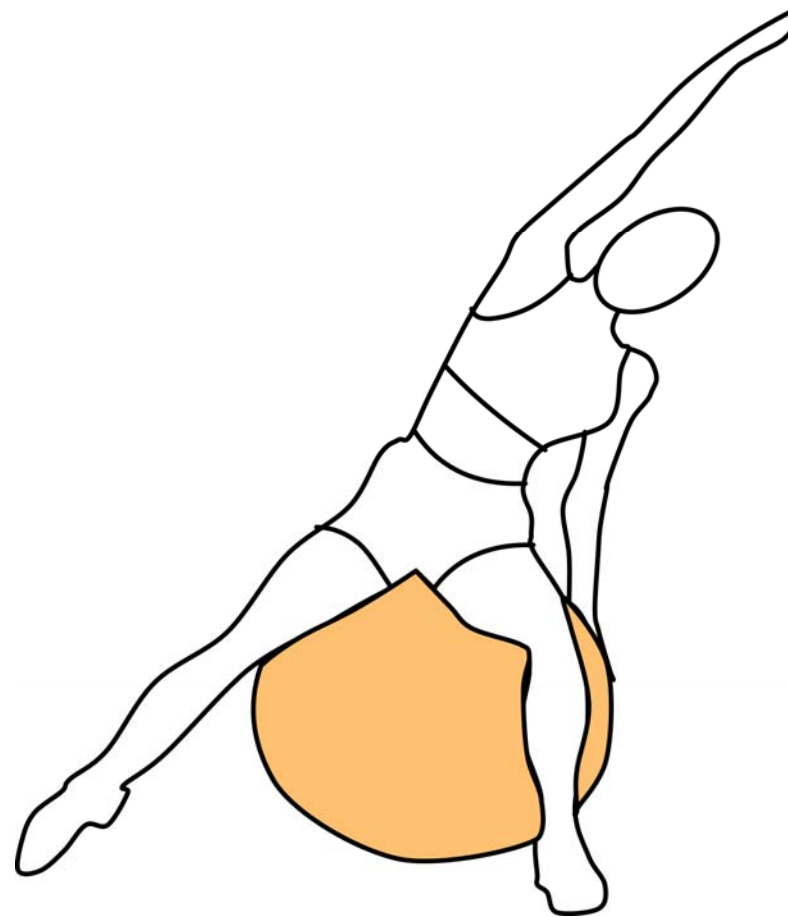


Kniebeuge

Aufrecht stehen, ein Bein auf den Ball

Ausführung: Das Standbein beugen, so weit es geht und anschließend wieder strecken. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

6

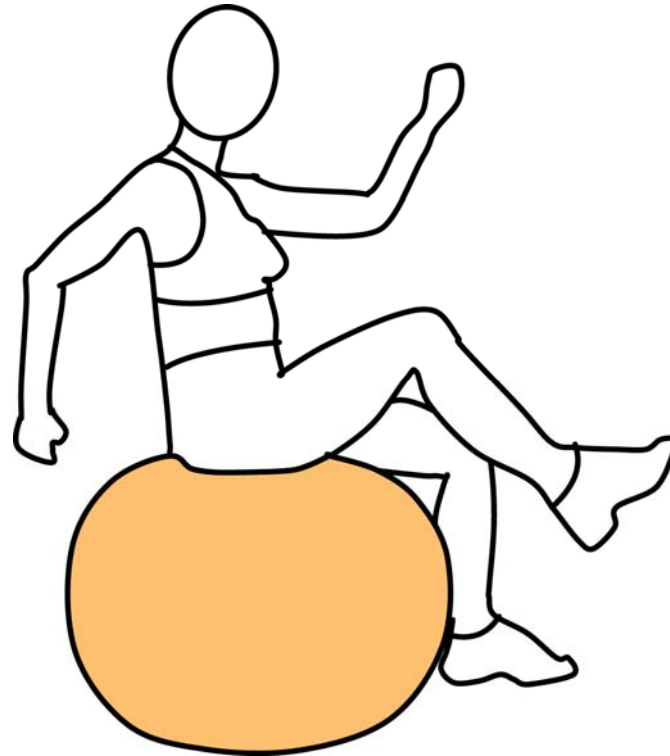


Seitwärtsstrecken

Auf dem Gymnastikball sitzen.

Abwechselnd ein Bein zur Seite strecken und einen Arm über den Kopf anheben. Arm und Bein bilden eine Linie bilden.

7



„Auf dem Ball laufen“

Auf dem Ball sitzen

Ausführung: Wie beim Gehen große Schritte machen. Die Arme schwingen gegengleich mit.