

Allgemeine Erwärmung

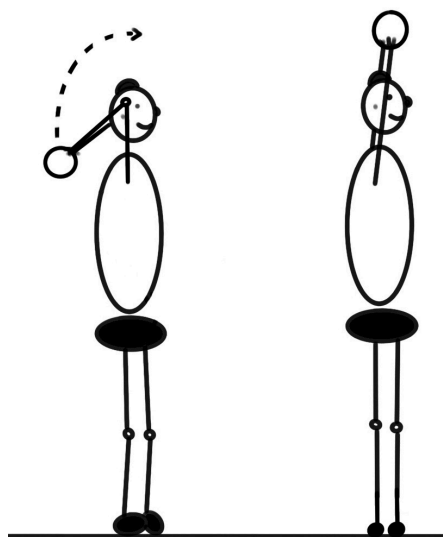
1. Schöne Musik einschalten und einen Ball bei Seite legen. Wer keinen Ball hat, nimmt beispielsweise ein Sofakissen.
2. Durch den Raum gehen, wer eine Treppe hat, geht diese ein paarmal rauf- und runter.
3. Auf der Stelle gehen:
Die Hände zur Faust und die Arme lang nach vorne boxen, zur Seite boxen, nach oben boxen, hinterm Rücken boxen und die diagonal nach vorne über die Körpermitte.

Trizepsball

Die Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Im Stand den Ball über dem Kopf mit beiden Händen festhalten. Den Ball hinter den Kopf führen. Dann die Arme wieder nach oben strecken.

Dabei immer den Rücken gerade halten und die Schultern tief. Die Ellenbogen zeigen immer nach oben.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.

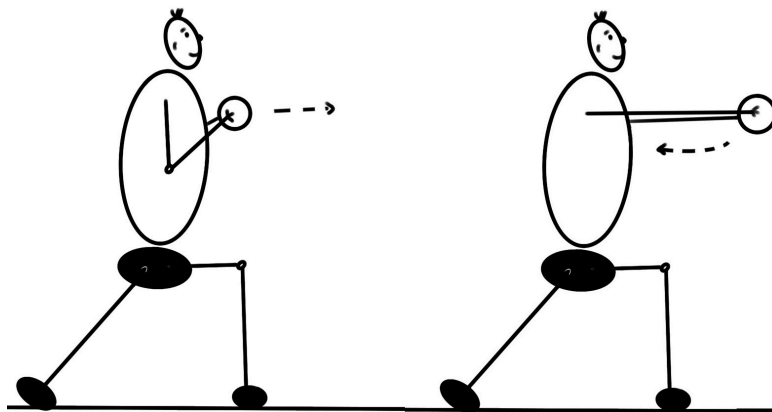


Große Schrittstellung

In der Schrittstellung das hintere Bein strecken. Das Sprunggelenk des vorderen Beines befindet sich unter dem Knie. Den Oberkörper aufrichten und Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen. Den Ball zwischen die Hände nehmen und die Arme nach vorn schieben. Ruhig ein- und ausatmen. Die Spannung fünf Atemzüge lang halten.

Wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.

3 Sätze mit je 10 - 15 Wiederholungen je Seite.

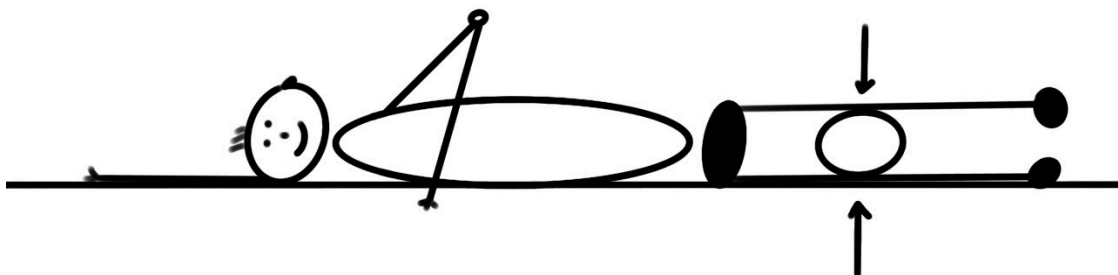


Ballzange

Auf die Seite legen. Der Ball wird zwischen die Oberschenkel gelegt. Beim Ausatmen werden die Beine gegen den Ball gedrückt. Der Kopf wird immer in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

Etwas schwieriger wird es, wenn Ihr beim Ausatmen zusätzlich die Beine etwas vom Boden abhebt.

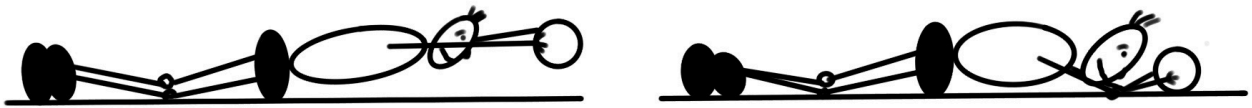
2 Sätze mit je 10 Wiederholungen. Seitenwechsel.



Starker Rücken

In Bauchlage den Ball mit beiden Händen vor dem Kopf fassen. Der Kopf sollte in einer Linie mit der Wirbelsäule bleiben. Die Beine sind mit aufgestellten Fußspitzen gestreckt und geschlossen. Den Ball mit den Händen zusammendrücken. Beim Einatmen die Arme und den Oberkörper etwas anheben. Beim Ausatmen wieder langsam senken. Als Steigerung die Arme nach vorne parallel zur Matte ausstrecken und den Ball mit den Händen zusammendrücken. Die Rumpf und Beinspannung behaltet Ihr bei. Als Variante könnt Ihr den Ball hinter dem Rücken mit beiden Händen festhalten.

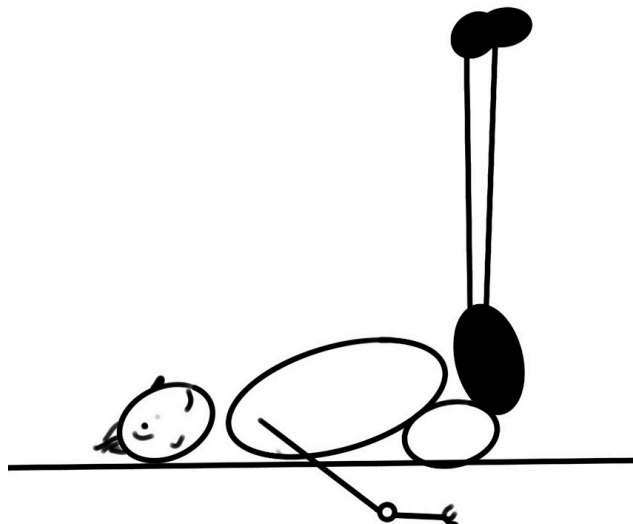
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Füße zum Himmel

In Rückenlage den Ball unter das Kreuzbein legen. Beide Arme zur Seite ausstrecken. Beide Beine mit einem rechten Winkel in Knie- und Hüftgelenken anheben. Mit der Einatmung die Beine nach oben strecken. Mit der Ausatmung die Knie wieder beugen.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



Ausklang

Den Ball zur Seite legen.

1. Die Schultern nach oben ziehen und absenken.
2. Die Schultern kreisen.
3. Die Ellenbogen anwinkeln und die Schultern weiter kreisen (rechts/links im Wechsel).
4. Die Arme strecken und kreisen (rechts/links im Wechsel).
5. Ein Bein kreisen, klein beginnen und größer werden (Seitenwechsel).
6. Ein Fuß kreisen (Seitenwechsel).
7. Auf die Zehenspitzen stellen und auf die Fersen immer im Wechsel.
8. Die Arme nach oben strecken - einatmen.
9. Die Arme absenken - ausatmen.