Ball-Saison

Der Gymnastik-Ball eignet sich gut für Koordinations-, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen. Wer noch keinen hat, erhält ihn kostengünstig per Versand über den Sport-Fachhandel. Auf den Übungsblättern findest Du auch Vorschläge des Schweizer Bundesamtes für Sport BASPO. Besuche einmal die dortige Internetseite (mobilesport.ch).

ACHTUNG:
Für die Ballstoß-Übungen einen geeigneten Platz suchen (z.B. freie Wand in der Garage oder Außenwand; bitte nicht auf Omas Computer oder Papas Teegeschirr zielen). Wer noch nicht gut werfen und fangen kann, übt zunächst mit einem kleineren und leichteren Ball. Kleinere Sportler verwenden auch kleinere Gymnastikbälle. Beim Fangen und Ballstoß breitbeinig mit leicht gebeugten Beinen stehen, die Hüfte stabil halten. Ballstoß: den Ball vor der Brust mit beiden Armen von sich wegstoßen. Fangen: den Ball Richtung Brust ziehen. Der Abstand bei Partnerübungen sollte nicht zu weit sein. **Bei Übungen mit Sturzgefahr weiche Unterlage u. Partner-Sicherung!**

PartnerIn-Wurf:	Ball (zunächst vorsichtig) hin- und her stoßen und fangen
	Sobald A den Ball „wirft“, klatscht B in die Hände und fängt dann erst den Ball.
Zeit-Wurf-Fangen:	Wie oft schafft ihr es, den Ball während einer Minute hin und her zu stoßen? (Auch als Team-Wettbewerb in der Familie.)
Single-Wand-Preller:	Als Einzelübung Ball zur Wand stoßen und wieder fangen.
Double-Wand Preller:	A stößt den Ball gegen die Wand, B fängt den von der Wand abprallenden Ball. (Zunächst mit kleinerem Ball üben!)
Reaktions-Fangen:	B steht mit dem Rücken zu A. Beim werfen ruft A „Hopp“, worauf sich B umdreht und den Ball fangen muß. (Zunächst mit kleinerem Ball üben!)
	A hält den Ball möglichst weit oben mit beiden Händen. B hat die Hände über den Händen von A und auch über dem Ball. A läßt den Ball fallen, B muß den Ball fangen, bevor er den Boden berührt.
Gymball-Gaberln: (für die Größeren)	Den Ball wie die Fußballer gaberln, d.h. am Fuß spielen, ohne dass er den Boden berührt (Diese Übung machst Du im Freien, wer noch nicht gaberln kann, übt zunächst mit einem Fußball.)
Ball-Sitzgefecht:	Bei 2 Fechtern im Haushalt und geeigneter Fechtausrüstung, könnt ihr Euch in Fechtstellung auf Gymnastikbälle setzen und freifechten.
Beinarbeit - Abstandsübung mit PartnerIn:	A und B drücken mit der Fechthand auf den Ball und machen Fechtschritte, ohne den Ball zu verlieren, wobei immer A oder B führt.
(auch seitenverkehrt - Rechtshänder links)	A balanciert bei den Fecht-Schritten den Ball auf der Fechthand. B hält Abstand. Wechsel durch Zuwerfen und einarmiges Fangen durch B.

Optimal trainieren mit dem Swissball

Einstieg/Aufwärmen

1	Beckenpendel (vor / zurück)
2	Sitzbalance
3	Schulterrollen
4	Klappmesser

Hauptteil – Stabilisation und Kräftigung

	Bauchmuskulatur	Seitliche Muskulatur	Rückenmuskulatur
1	Ballpendel	seitlicher-Crunch	Rückenstrecker
2	Crunch	seitliches Ballheben	Beinheben
3	Diagonal-Crunch	seitliches Brett	Pfeil und Bogen
4	Balance-Crunch	seitliches Brett mit Beinheben	gestreckte Brücke

Bundesamt für Sport BASPO
mobilesport.ch

Optimal trainieren mit dem Swissball

	Beine	Schultern und Arme	Komplexübung und Rotationen	Ausklang/Stretching
1	Kick	Schultergürtel-Satbi	Schulter-Twist	Rückbeuge
2	Kniebeuge	Liegestütze	Becken-Twist	Rückendehnung
3	einbeinige Kniebeuge	Liegestütze auf Ball	einbeiniger Kniezug	Hamstrings-Dehnung
4	kniender Balancestand	Beugestütze	seitlicher Kniezug	Brustdehnung, Schultergürtel-dehnung

Bundesamt für Sport BASPO
mobilesport.ch