

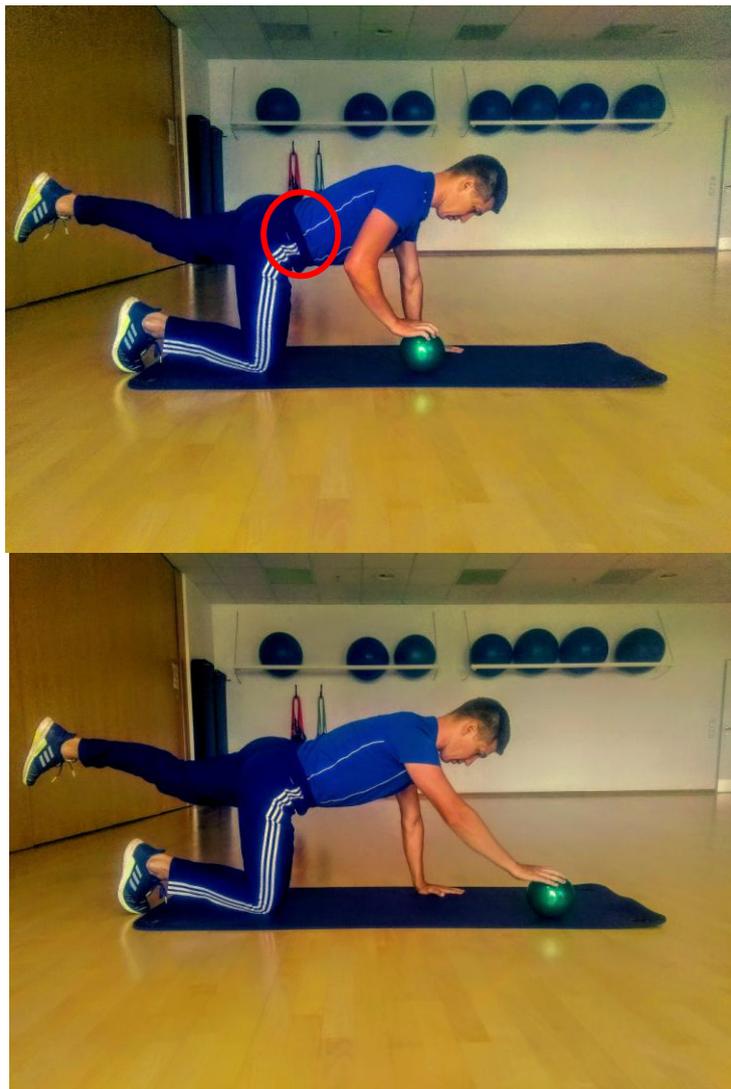
Heimprogramm

Woche 8 – Koordination mit dem Ball

Ob kleiner Ball oder großer Ball, es ist immer möglich beide Gehirnhälften zu trainieren.
Wie man oft sagt: „Körper und Geist muss zusammenarbeiten!“

Programm-Ziel: Je Übung 5 Minuten Zeitnehmen / Körperhaltung Individuell immer schwerer werden (Bsp.: Einbeinstand zu leicht, dann ein Auge zu, Blickrichtung wechsel usw.)

1) 4-Füßler mit Ball



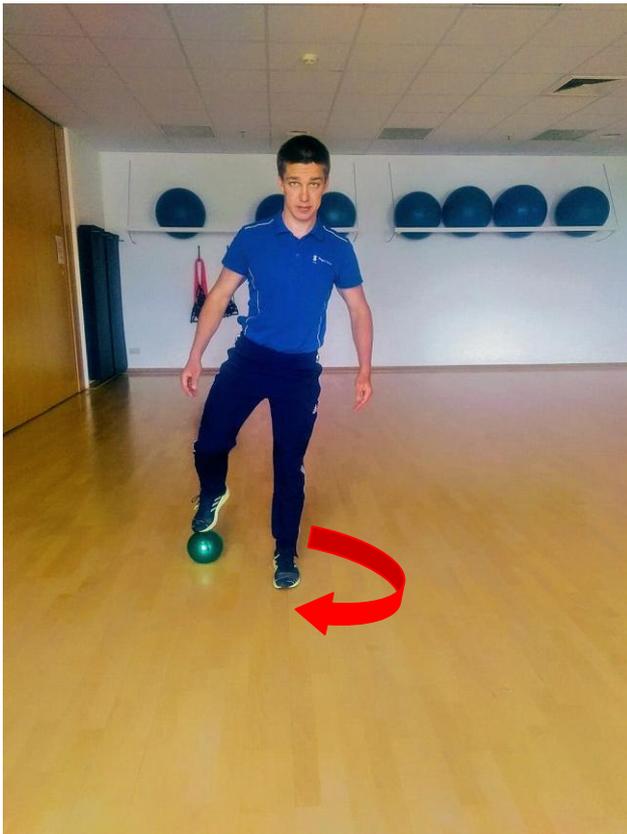
Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Im Diagonalstand befindet sich eine Hand auf einem Ball (einer verschiebbaren Unterlage).</p> <p>Im Wechsel wird die Hand unter Vollspannung des Körpers vor und zurück bewegt.</p>	<p>Langsam</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Augen schließen, falls es zu einfach ist - Schwieriger: Linkes Bein & linker Arm = Stützposition

2) „Schanze“



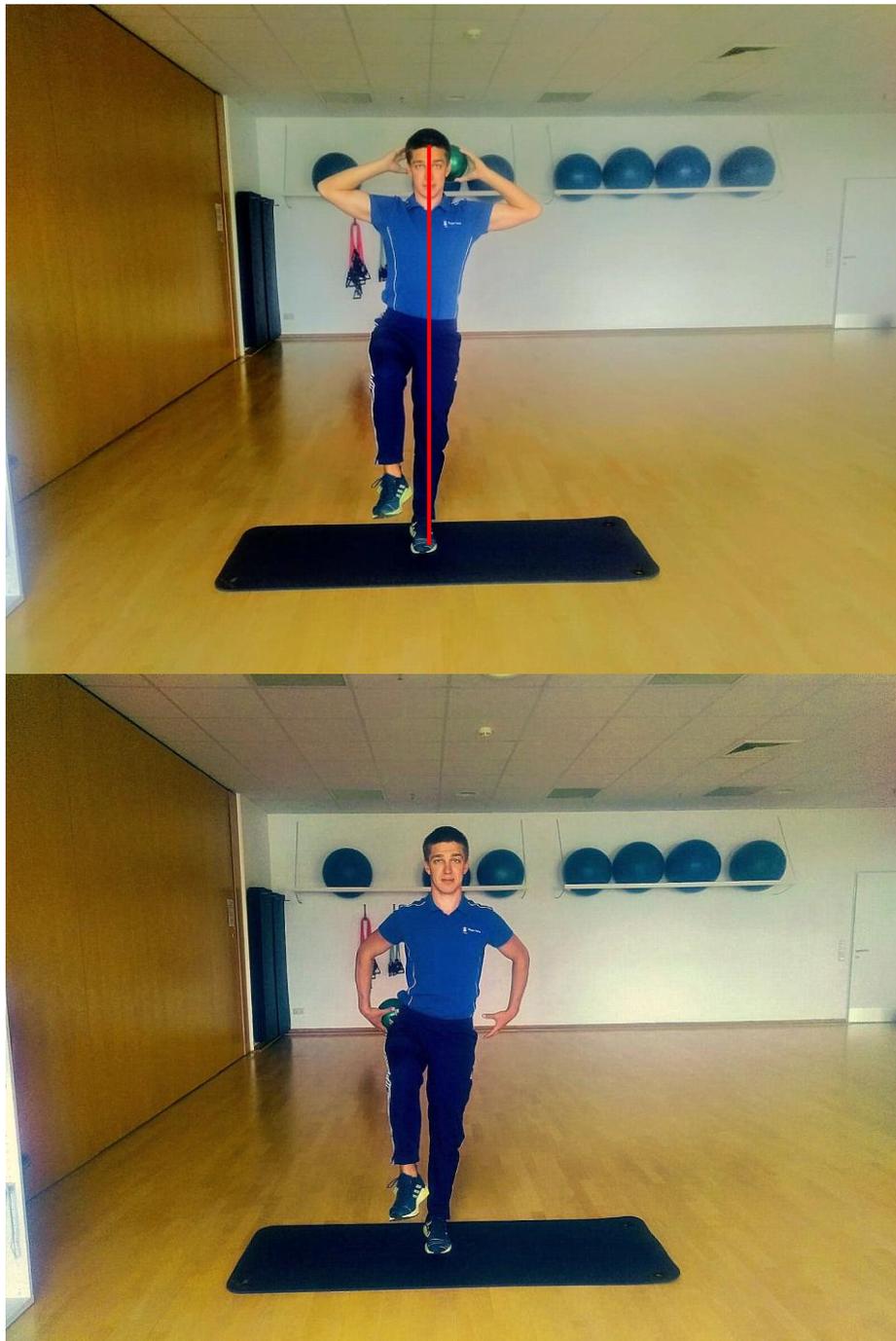
Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Der Ball wird an den Nacken gelegt. Der Körper befindet sich in einer leichten Kniebeuge. Der Oberkörper bildet eine „Schanze“.</p> <p>Über diese Schanze wird der Ball abgerollt und wieder aufgefangen.</p>	<p>Tempo: Moderat</p>	<ul style="list-style-type: none">- Ball kann beidhändig oder im Wechsel Einhändig am Nacken platziert werden.- Becken sollte in seiner natürlichen Position stehen

3) Ball um den Fuß



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Aus dem Einbeinstand heraus, wird der Ball 360 Grad um den anderen Fuß geführt.</p>	<p>Langsam</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zwischendurch die Beine wechseln - Ball im größeren Bogen um den Fuß führen für erhöhte Schwierigkeit („Ausfallschritt“)

4) Körperkreisen



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Ausgangspunkt ist der Einbeinstand</p> <p>Der Ball wird im Wechsel Ein-, zwei-, drei- bis fünffach um den Kopf, danach um die Hüfte gekreist.</p>	<p>Schnell</p>	<p>- Langsam anfangen und immer schneller werden</p>

5) „Running“



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Den Ball im Kniegelenk fixieren und auf 90 Grad anwinkeln.</p> <p>Sobald das Bein nach hinten geführt wird, lehnt sich der Oberkörper leicht nach vorne. Arme und Beine bewegen sich Gegengleich</p>	<p>Moderat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je weiter sich der Oberkörper nach vorne / unten bewegt, desto höher muss das Bein gezogen werden - Standbein bleibt leicht angewinkelt

6) Ball um Knie + Streckung



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Der Ball wird im Einbeinstand um das Kniegelenk geführt. Im Anschluss danach wird der Ball mit beiden Händen über den Kopf geführt.</p> <p>Das Bein wird dementsprechend ebenfalls gestreckt.</p>	<p>Langsam</p>	<p>- Bauchspannung halten</p>