

STUNDENBILD – GANZKÖRPERTRAINING MIT REDONDOBALL

Dieses Stundenbild bietet eine praxisnahe Kursidee für ca. 45 Minuten. Es enthält bewusst mehr Übungen, als in einer Stunde vollständig durchgeführt werden müssen, und kann daher auch als Auswahl an Mobilisations-, Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen genutzt werden.

Der Redondoball dient als Druck- und Widerstandselement, instabile Unterlage, Bewegungshilfe und Orientierungspunkt. Der eigentliche Trainingsreiz entsteht je nach Übung durch das eigene Körpergewicht, die Schwerkraft, veränderte Hebelverhältnisse, zusätzliche Körperspannung oder einen gezielten Druck gegen den Ball.

Dauer: ca. 45 Minuten

Material: Redondoball pro Person

STEHEND – MOBILISATION UND GLEICHGEWICHT

Ballkreisen um den Körper

Den Ball im Stand um den Körper führen und dabei von einer Hand in die andere übergeben. Nach einigen Wiederholungen die Richtung wechseln. Variation: Dabei auf der Stelle gehen.

Ball-Achter mit Gewichtsverlagerung

Den Ball in einer liegenden Acht vor dem Körper führen und das Gewicht von einer Seite auf die andere verlagern. Variation: Den freien Fuß bei jeder Gewichtsverlagerung kurz anheben.

Knieheben mit Ballpress und Standwaage

Den Ball gegen den angehobenen Oberschenkel drücken und kurz Spannung halten. Anschließend das Bein nach hinten und den Ball nach vorne in die Standwaage führen. Kontrolliert aufrichten und die Seite wechseln.

Variation: Die Fußspitze hinten am Boden lassen.

STEHEND – KRÄFTIGUNG UND KOORDINATION

Enge Kniebeuge mit Ballpress

Den Ball zwischen den Oberschenkeln zusammendrücken und im engen Stand eine Kniebeuge ausführen. Der Druck gegen den Ball bleibt bestehen. Hinweis: Die Knie bleiben über den Füßen ausgerichtet und kippen nicht nach innen.

Sumo-Kniebeuge mit Ballpress

Breit stehen, die Fußspitzen leicht nach außen drehen und den Ball vor der Brust zusammendrücken. Das Gesäß nach hinten und unten führen und anschließend kontrolliert aufrichten. Der Druck gegen den Ball bleibt bestehen. Variation: Den Ball während der Kniebeuge unter gleichbleibendem Druck nach vorne strecken und beim Aufrichten wieder zur Brust führen.

Sumo-Kniebeuge halten mit Fersenheben

In der Sumo-Kniebeuge bleiben und den Ball vor der Brust halten oder zusammendrücken. Abwechselnd eine Ferse anheben und kontrolliert wieder absetzen. Becken und Oberkörper bleiben möglichst ruhig.

Ballpress mit Mikrorotation

Den Ball mit leicht gerundeten Armen vor dem Körper zusammendrücken und kleine, schnelle Rotationsbewegungen ausführen. Der Rumpf bleibt stabil. Variation: Die Arme weiter nach vorne strecken und dadurch den Hebel verlängern. Hinweis: Nur einsetzen, wenn Schultergürtel und Rumpf stabil gehalten werden können.

Einarmiges Shoulder Shaking

Den Ball in einer Hand halten und den Arm seitlich ausstrecken. Kleine, schnelle Bewegungen hoch und tief, vor und zurück oder kreisend ausführen, ohne den Oberkörper mitzubewegen. Anschließend die Seite wechseln.

Kniebeuge an der Wand mit Redondoball

Den Ball zwischen Rücken und Wand platzieren, die Füße etwas nach vorne stellen und kontrolliert in die Kniebeuge gehen. Anschließend wieder aufrichten. Der Ball rollt dabei an der Wand entlang.

Ausfallschritt mit Rotation

In einer stabilen Ausfallschrittposition bleiben und den Ball vor dem Körper halten. Beide Knie beugen und den Oberkörper kontrolliert zum vorderen Bein drehen. Anschließend zur Mitte zurückkehren und die Seite wechseln.

Seitneigung mit Ballpress

Den Ball zwischen den Händen zusammendrücken und über dem Kopf halten. Den Oberkörper kontrolliert zur Seite neigen, zur Mitte zurückkehren und die Seite wechseln. Das Becken bleibt möglichst ruhig. Variation: Den Ball für einen kürzeren Hebel vor der Brust halten.

Einarmiger Reverse Butterfly

In leichter Vorneigung mit einer Hand auf dem Oberschenkel abstützen. Den Ball mit der freien Hand seitlich bis etwa auf Höhe des Oberkörpers führen und kontrolliert absenken. Danach die Seite wechseln. Variation: Den Oberkörper beim Anheben des Balls kontrolliert zur Seite aufdrehen. Das Becken bleibt möglichst nach vorne ausgerichtet.

BODEN – SITZ, VIERFÜSSLER, SEIT- UND BAUCLAGE

Halbes Zurückrollen mit Ballpress

Im Sitz den Ball vor der Brust zusammendrücken, den Bauch anspannen und den Oberkörper in einer C-Form kontrolliert zurückrollen. Anschließend wieder aufrichten.

Stütz mit einarmigem Ballrollen

In der Stützposition eine Hand auf dem Ball platzieren und diesen kontrolliert vor- und zurückrollen. Rumpf und Becken bleiben stabil. Variation: Durch Aufsetzen der Knie den Hebel verkürzen oder durch einen breiteren Stand die Stabilität erhöhen.

Vierfüßler-Knieheben mit Ballpress

Den Ball im Vierfüßler zwischen den Oberschenkeln zusammendrücken, die Zehen aufstellen und beide Knie wenige Zentimeter vom Boden anheben. Die Position kurz halten und kontrolliert wieder absetzen.

Vierfüßlerstand mit Ball unter einer Hand

Eine Hand auf dem Ball platzieren und das gegenüberliegende Bein nach hinten strecken und wieder zurückführen. Rumpf und Becken bleiben stabil.

Hüftstreckung mit Ball in der Kniekehle

Im Vierfüßler den Ball in einer Kniekehle einklemmen. Die Fußsohle kontrolliert in Richtung Decke führen, ohne ins Hohlkreuz auszuweichen. Anschließend die Seite wechseln.

Seitlage mit Ballpress und Beinheben

In Seitenlage den Ball zwischen den Unterschenkeln zusammendrücken und beide Beine leicht vom Boden anheben. Kontrolliert absenken und die Seite wechseln.

Laterale Oberkörperbewegung in Bauchlage

In Bauchlage den Ball seitlich neben dem Körper platzieren und einen Unterarm darauf ablegen. Den Ball kontrolliert zur Seite rollen und den leicht angehobenen Oberkörper lateral mitführen. Danach die Seite wechseln.

BODEN – RÜCKENLAGE

Ballpress in Tischposition

In Rückenlage die angewinkelten Beine in Tischposition anheben und den Ball mit beiden Händen gegen die Oberschenkel drücken. Die Beine geben gleichzeitig Gegendruck. Variation: Den Ball nur gegen einen Oberschenkel drücken und die Seite wechseln. Hinweis: Die Lendenwirbelsäule immer sanft in Richtung Boden führen und die Rumpfspannung während des Drucks halten. Challenge: Abwechselnd einen Arm und das gegenüberliegende Bein vom Ball lösen und strecken.

Aufrollen mit Ballpress

In Rückenlage den Ball zwischen den Knien zusammendrücken und das Becken Wirbel für Wirbel anheben und wieder abrollen. Variation: Das Becken als stabile Brücke anheben und absenken.

Einbeiniges Beckenheben mit Ball

Einen Fuß auf dem Ball platzieren, das andere Bein anheben und das Becken kontrolliert heben und senken. Danach die Seite wechseln. Challenge: Beide Beine strecken, die Fersen auf dem Ball ablegen und das Becken anheben. Nur für fitte Teilnehmende mit guter Rumpf- und Beckenkontrolle.

Einen Fuß auf dem Ball und den anderen Fuß auf dem Boden platzieren. Das Becken kontrolliert heben und senken. Danach die Seite wechseln.

Challenge: Den Fuß vom Boden lösen und das Becken stabil in der angehobenen Position halten.

Weitere Challenge: Beide Beine strecken, die Fersen auf dem Ball ablegen und das Becken anheben.

Nur für fitte Teilnehmende mit guter Rumpf- und Beckenkontrolle.

Ballübergabe zwischen Knien und Händen

In Rückenlage die angewinkelten Beine in Tischposition anheben und den Ball zwischen den Knien halten. Mit beiden Händen übernehmen, zusammendrücken und die Arme kontrolliert in Richtung Kopf führen. Zur Mitte zurückkehren und den Ball wieder zwischen den Knien platzieren. Challenge: Nach der Übergabe an die Beine diese mit Druck gegen den Ball diagonal vom Körper wegstrecken und anschließend wieder in die Tischposition zurückführen.

Kniependel mit Ballpress

In Rückenlage die angewinkelten Beine in Tischposition anheben und den Ball zwischen den Knien zusammendrücken. Die Arme seitlich am Boden ablegen und die Beine kontrolliert nach rechts und links führen. Die Schultern bleiben am Boden.

Beckenmobilisation auf dem Ball

In Rückenlage den Ball unter dem Kreuzbein platzieren und beide Füße aufstellen. Das Becken mit kleinen Bewegungen kippen oder kreisen.