

Workout

Gymnastikball (Ball)

Stellung	Ausführung	Bewegung
Stand breit	- Squat	- Ball auf Boden ablegen/ wieder aufheben
	- Ball in VH halten	- Schulterblätter zusammenziehen
	- Ball am PO halten	- Arme beugen/strecken oder kreisen
	- Ball in Brusthöhe halten	- zusammen pressen
	- Ball seitlich am Körper	- nach unten und wieder nach oben rollen
	- Oberkörper leicht nach vorne gebeugt	- Ball auf dem Rücken nach unten rollen lassen und in PO-Höhe auffangen
	- Arm in SH, Ball auf Handinnenfläche	- der ausgestreckte Arm macht 1/1 Drehung nach innen bzw. außen
Strecksitz	- Ball hinter PO ablegen	- von anderer Seite holen
sitzen Boden	- Ball liegt vor den Füßen	- Beine anheben und re/li neben Ball abstellen
	- wie oben, Füße auf dem Ball abstellen	- Ball vor und zurück rollen
	- Schneidersitz, Ball in HH	- WS aufrichten und mit gestrecktem Oberkörper etwas nach vorne neigen
Kniestand	- Ball in HH halten	- Oberkörper nach vorne neigen (in der Hüfte abwinkeln – Rücken gerade), halten
	- wie oben	- wie oben aber kleine schnelle auf und ab Bewegungen
	- wie oben	- wie oben aber Ball vorne ablegen/aufheben
Rückenlage	- wie oben	- Schulterblätter nach oben schieben (Ball etwas Richtung Decke drücken)
	- Beine zur Decke strecken	- Ball um Beine kreisen/rollen
	- Beine zur Decke strecken, Ball zwischen Füße klemmen	- Oberkörper hoch/tief
Bauchlage	- Oberkörper etwas anheben, Arme in SH	- Ball auf dem Boden Händen von re nach li rollen lassen
	- wie oben	- Ball mit beiden Händen rollen
	- Arme in VH auf dem Ball	- Ball mit beiden Händen zum Körper herrollen und wieder nach vorne
	- wie oben	- Ball etwas vom Boden abheben und halten
	- wie oben	- wie oben aber Oberkörper etwas nach re/li aufdrehen

	- wie oben	- von der Bauch in die Rückenlage drehen und wieder zurück
	- Ball zwischen den Füßen	- wie oben
	- Ball auf PO halten	- Arme anbeugen/strecken oder kreisen
Seitenlage	- Arme in HH mit Ball, Knie etwas angewinkelt	- Ball vom Boden abheben und halten
	- wie oben	- wie oben aber Oberkörper etwas nach hinten aufdrehen
Grätschsitz mit Partner	- P1 und P2 sitzen sich mit einigem Abstand gegenüber	- Ball mit beiden Händen zurollen, dabei Oberkörper etwas nach vorne neigen
	- wie oben	- Ball mit re Hand zurollen, mit re Hand fangen
Stand mit Partner	- P1 und P2 stehen Rücken an Rücken , nur 1 Ball	- Ball beidhändig seitlich übergeben (Oberkörper dabei etwas drehen)
	- wie oben	- Ball über dem Kopf übergeben, Ball zwischen den Beinen durchgeben
	- wie oben, Ball zwischen die Schulterblätter klemmen	- P 1 geht vorwärts, P 2 geht rückwärts ohne den Ball zu verlieren
	- Zweihandfassung gegenüber , Ball liegt auf den gestreckten Armen	- wechselseitig Kniebeugen- und strecken, dabei den Ball über die Arme rollen lassen
	- wie oben	- Arme schwingen weit nach re/li
	- wie oben	- Ball hochwerfen und fangen
	- wie oben	- wie oben aber zwischendurch auf den Boden prellen lassen
	- wie oben	- Ball auf den Boden prellen
	- P1 und P2 stehen etwas auseinander	- Ball zuwerfen/fangen in verschiedenen Variationen: - mit einer Hand / mit beiden Händen - über den Kopf - unter einem Bein durch - Ball in der Mitte aufprellen lassen - hinter dem Rücken mit einer Hand nach vorne schmeissen - vor dem Fangen 1/1 Umdrehung
	- wie oben	- Ball mit den Füßen zum Partner kicken
Gruppen-Übungen	- Linienaufstellung , Bälle zwischen die Schultern klemmen - durch die Halle bewegen (vorwärts, rückwärts, diagonal, Kreis bilden)	
	Atomspiel - mit dem Ball, nach eigenen Ideen, kreuz & quer durcheinander gehen - auf Zuruf Gruppenbildung nach gleicher Ballfarbe - die Gruppe, die zuerst zusammen ist, macht die nächste Übung vor, die dann von den anderen aufgenommen wird	