

Workout

Luftballon

Stellung	Ausführung	Bewegung
Stand breit	- Squat	- Ballon auf Boden ablegen, wieder aufheben
	- beide Arme in VH	- Schulterblätter zusammenziehen, Ballon vorne übergeben
	- beide Arme in HH	- Arme nach hinten unten ziehen, Ballon oben übergeben
	- Ballon am PO halten	- Arme beugen/strecken (Ellbogen nach außen ziehen) oder kreisen
	- Ballon in Brusthöhe halten	- zusammen pressen
Schrittstellung	- Ballon in TH	- Ellbogen nach hinten oben ziehen
	- Ellbogen hinten oben halten	- Unterarm strecken/beugen (Trizeps)
Sitzen Boden	- Ballon hinter PO ablegen	- von anderer Seite holen (Rotation)
	- Ballon liegt vor den Füßen	- Beine anheben und re/li neben Ballon abstellen
	- Ballon zwischen Füße klemmen	- Füße re/li abstellen
	- Beine ausgestreckt, Ballon liegt vor den Füßen	- („Gesäßwanderung“) Beine nacheinander hochheben, Ballon vordrücken, Bein etwas weiter vorne wieder ablegen
Rückenlage	- Beine anstellen, Ballon in re Hand, Arm nach hinten ausgestreckt	- Ballon auf li Knie antippen - Arm wieder strecken
	- Beine anstellen, Ballon in re Hand, li Hand ist am Kopf	- Ballon seitlich zum re Schuh führen (zur Seite neigen)
	- wie oben	- Ballon nach diagonal li oben führen
	- Beine zur Decke strecken	- Ballon um Beine kreisen (weit vorne übergeben)
	- wie oben	- Ballon zwischen Füße klemmen, mit Oberkörper hoch/tief
	- wie oben	- wie oben, aber Becken etwas anheben
	- wie oben, Beine gegrätscht	- 8er Kreise um die Beine
	- Ball in HH halten	- Schulterblätter nach oben schieben (Ballon etwas Richtung Decke drücken)
Bauchlage	- Schulterblatt-Retraktion	(siehe oben)
	- Ballon in VH halten	- auf PO übergeben (1/1 Armkreis)
	- Ballon auf PO halten	- Arme beugen/strecken oder kreisen
Bankstellung	- Windmühle	- Ballon und Knie unter dem Körper zusammenführen und wieder strecken

mit Partner	- Zweihandfassung gegenüber , Ballon liegt auf den gestreckten Armen	- wechselseitig Kniebeugen- und strecken, dabei den Ballon über die Arme rollen lassen
	- wie oben	- Ballon etwas nach oben werfen und mit den Armen einen Kreis um den Ballon beschreiben, wieder auffangen
	- Rücken an Rücken stehen, Ballon zwischen die Schulterblätter geklemmt	- P 1 geht vorwärts, P 2 geht rückwärts ohne den Ballon zu verlieren
	- nebeneinander stehen	- Ballon zwischen die Schulter, Hüften oder Knie klemmen und vorwärts gehen
	- wie oben	- wie oben mit 2 Luftballons
Gruppen- Übungen	- Linienaufstellung , Ballone zwischen die Schultern klemmen	- durch die Halle bewegen (vorwärts, rückwärts, diagonal, Kreis bilden)
	Atomspiel	
	- mit dem Ballon, nach eigenen Ideen, kreuz & quer durcheinander gehen - auf Zuruf Gruppenbildung nach gleicher Ballonfarbe - die Gruppe, die zuerst zusammen ist, macht die nächste Übung vor, die dann von den anderen aufgenommen wird	
Luftballontraube		
- Ballons in die Luft werfen und kreuz & quer durcheinander gehen - durch Schlagen mit den Händen, alle Ballons in der Luft halten		