

GABI FASTNER

# RUND UM DEN BALL

30 Stundenbilder mit verschiedenen Ballgrößen



**WO SPORT SPASS MACHT**

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER BUND

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
<b>1 Einführung</b> .....	<b>10</b>
<b>2 Gerätebeschreibung/Handhabung</b> .....	<b>14</b>
2.1 Kleiner Ball.....	15
2.2 Mittlerer Ball.....	16
2.3 Großer Ball .....	18
<b>3 Stundenbilder</b> .....	<b>20</b>
3.1 Functional Training.....	21
3.1.1 Mittlerer Ball .....	21
3.1.2 Großer Ball.....	29
3.2 Zirkeltraining.....	36
3.2.1 Ballmix.....	38
3.3 Cardiofitness.....	44
3.3.1 Großer Ball.....	46
3.3.2 Mittlerer Ball .....	52
3.4 Bauch – Beine – Po .....	55
3.4.1 Kleiner Ball .....	56
3.4.2 Mittlerer Ball .....	62
3.4.2 Großer Ball.....	68

3.5	Bauch intensiv .....	75
3.5.1	Kleiner Ball .....	76
3.5.2	Mittlerer Ball .....	80
3.5.3	Großer Ball .....	85
3.6	Faszienfitness.....	90
3.6.1	Kleiner Ball .....	92
3.6.2	Mittlerer Ball .....	98
3.7	Rückenfitness.....	104
3.7.1	Mittlerer Ball .....	105
3.7.2	Großer Ball.....	114
3.8	Wirbelsäulengymnastik.....	119
3.8.1	Kleiner Ball .....	120
3.8.2	Mittlerer Ball .....	131
3.8.3	Großer Ball.....	138
3.9	Tiefenmuskeltraining .....	145
3.9.1	Mittlerer Ball .....	147
3.10	Beweglichkeit.....	153
3.10.1	Kleiner Ball .....	154
3.10.2	Mittlerer Ball .....	158
3.11	Entspannung .....	161
3.11.1	Kleiner Ball .....	162
3.11.2	Mittlerer Ball .....	166
3.12	Balancetraining .....	169
3.12.1	Kleiner Ball .....	170
3.12.2	Mittlerer Ball .....	173
3.12.3	Großer Ball.....	178

3.13 Sturzprophylaxe .....	182
3.13.1 Mittlerer Ball .....	183
3.14 Pilates.....	189
3.14.1 Kleiner Ball .....	190
3.14.2 Mittlerer Ball .....	200
3.14.3 Großer Ball.....	207
3.15 Bürofit.....	216
<b>Anhang.....</b>	<b>222</b>
1 Literatur.....	222
2 Bildnachweis.....	223



# VORWORT

**S**chön, dass Sie sich für das Buch *Rund um den Ball* entschieden haben. Ich hoffe, Sie bekommen aus der unglaublichen Übungsvielfalt, die mit Bällen in verschiedensten Größen möglich ist, viele neue Anregungen und Motivation für Ihr Training!

Dieses Buchprojekt ist mir schon lange ein unbedingtes Anliegen.

In meinen über 20 Jahren Berufspraxis als Gymnastiklehrerin habe ich Bälle in verschiedensten Größen und Arten schätzen und lieben gelernt. Das angenehme Handling und die Vielseitigkeit im Training mit jeder Altersgruppe machen Bälle mit Recht zu einen der beliebtesten Trainingstools!

Die Bälle in ihren unterschiedlichsten Größen erleichtern manche Übungen und unterstützen sie, andere Übungen werden zur Herausforderung und können dem Sportler seine Leistungsgrenzen aufzeigen.

Tauschen Sie nicht Ihr ganzes Übungsrepertoire aus, sondern wechseln Sie die eine oder andere Übung aus, oder erschweren bzw. erleichtern Sie einige Ihrer Übungen mit einem Ball.

Bleiben Sie sich selbst immer noch treu und bewahren Sie sich Ihren eigenen Stil!

Für dieses Buch heißt das: Vertauschen Sie gerne einige Übungen aus den jeweiligen Stundenbildern, mischen Sie und kreieren Sie sich Ihre eigene „runde“ Kursstunde!

Ich wünsche Ihnen ganz viel Erfolg und Spaß beim Training mit dem Ball!

*Ihre Gabriele Fastner*



## 3.2 ZIRKELTRAINING



Das Zirkeltraining war jahrelang in Vergessenheit geraten.

Wir verbinden den Namen „Zirkeltraining“ oft mit ungeliebten Turnstunden in der Schule, mit Geräten wie Medizinbällen, Langbänken, Seilen, Weichbodenmatten, ...

Doch seit einiger Zeit ist der Name „Circuit Training“ wieder in aller Munde und erfreut sich auch wieder großer Beliebtheit.

„Alte, verstaubte“ Herangehensweisen sollten über Bord geworfen werden, neue, interessante Trainingsansätze integriert werden.

**Das Training in Zirkelform bringt einige Vorteile mit sich:**

- Es ist abwechslungsreich.
- Geräte werden nicht in voller Anzahl der Teilnehmer benötigt.
- Die Zirkelform fördert soziale Kontakte.

**Ein modernes Zirkeltraining sollte:**

- nicht nur die Hauptmuskelgruppen beanspruchen, sondern auch die tief liegenden Muskelschichten!
- Übungen integrieren, die den Sportler aus dem Gleichgewicht bringen.
- dem Sportler die Möglichkeit geben, die Übungen zu vereinfachen bzw. zu erschweren.
- Übungen für Brust, Bauch, oberer und unterer Rücken, Gesäß, Beine und Arme enthalten. Außerdem sollte der Zirkel auch die Gleichgewichtsfähigkeit trainieren.

Der folgende Zirkel besteht aus 2-4 Durchgängen, je nach Zeitfenster.

Angepasst an das Fitnesslevel der Teilnehmer, wird jede Station 45 Sekunden, 60 Sekunden oder 75 Sekunden ausgeführt.

Die Pausenzeit zwischen den einzelnen Stationen beträgt dementsprechend 45 Sekunden, 30 Sekunden oder 15 Sekunden.

Zwischen den einzelnen Durchläufen sollten Sie mindestens 2 Minuten aktive Pause einplanen. Das heißt, die Teilnehmer gehen durch den Raum, lockern sich aus.

Die Erwärmung vor dem Hauptteil ganz nach Belieben gestalten. Zum Beispiel im Aerobicstil in Blockaufstellung oder in Form eines Spiels.

Das Gleiche gilt für den Cool-down und den Stretchingteil.



### 3.2.1 Ballmix

#### Station 1



**Stand.** Mit einem Bein auf dem kleinen Ball stehen. Die Füße sind hüftbreit geöffnet. Nun das Gesäß so tief wie möglich in Richtung Fersen absetzen. Diese Position halten.

Den Rücken gerade halten! Den Fuß auf dem Ball parallel zum Boden halten!

*Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Stabilisierung des Fußgelenks, Balance.*

#### Station 2



**Liegestütz.** Auf dem Redondo Ball Plus® knien. Die Hände etwas mehr als schulterbreit aufstellen. Nun den Brustkorb in Richtung Boden absenken und sich wieder hochdrücken.

Den Bauchnabel sanft nach innen oben ziehen!

*Kräftigung der Brustmuskulatur, der tiefen Rumpfmuskulatur. Balance.*

### Station 3



**Kniestand.** Auf dem Redondo Ball Plus® knien. Mit den Oberschenkelinnenseiten den Ball etwas zusammendrücken. Zuerst die Fußspitzen auf dem Boden behalten, dann die Fußspitzen abheben.

*Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur, der Oberschenkelinnenseite. Balance.*

### Station 4



**Seitlage.** Sich mit dem Becken auf dem Redondo Ball Plus® ablegen. Den Ellbogen unterhalb der Schulter am Boden abstützen. Diese Position halten.

Die Körpermitte stabilisieren! Die beiden Beckenknochen bleiben senkrecht übereinander!

*Ganzkörperspannung. Balance.*

**Station 5**

**Ausfallschritt.** Den großen Ball mit beiden Händen vor dem Brustbein halten und zur Seite des vorderen Knies drehen. Nun das hintere Bein nach vorne anheben und den Ball zum angehobenen Knie führen.

Das Brustbein anheben! Das vordere Knie über der Ferse behalten! Den Bauchnabel sanft nach innen ziehen!

*Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur und der tiefen Rumpfmuskulatur, der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Balance.*



## Station 6



**Unterarmstütz.** Mit beiden Ellbogen auf dem Redondo Ball Plus® aufstützen. Die Knie unter dem Becken platzieren. Diese Position halten.

Den Bauchnabel sanft nach innen oben ziehen!

*Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur. Balance.*



Als **Steigerung** die Beine ausstrecken.

*Ganzkörperspannung.*

### Station 7



**Sitz.** Auf dem großen Ball sitzen und eine „Hampelmann“-Bewegung ausführen.

Sich auf die vordere Hälfte des Balls setzen! Gegebenenfalls die Hände am Ball behalten und nur die Beine öffnen und schließen.

*Herz-Kreislauf-Training.*

### Station 8



**Rückenlage mit angestellten Beinen.** Sich mit dem Oberkörper auf den großen Ball legen. Das Gesäß berührt den Ball. Beide Hände hinter dem Kopf verschränken. Einatmen,

den Bauchnabel sanft nach innen ziehen, mit dem Ausatmen den Oberkörper vom Ball abheben und mit dem Einatmen wieder senken.

Den Bauchnabel sanft nach innen ziehen! Eine Faust breit Platz halten zwischen dem Kinn und dem Brustbein!

*Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur. Balance.*