

Mobilität / Stabilität - Pilates Ball

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erleben ein Rumpfttraining.
- erhalten einen Einblick in ein Pilatestraining mit Ball.
- setzen Übungen vielseitig um.

Hinweise

- Rumpf ist immer aktiviert (Tiefe Bauchmuskeln aktivieren = Bauchnabel nach innen ziehen)
- Beine Tabletop:
Rückenlage, Beine vom Boden abgehoben, 90° im Hüftgelenk, 90° im Kniegelenk
- Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund
- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern  / Erschweren 

Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

- Einzelne Übungen aus der Quelle: <https://www.mobilesport.ch/de/>

Aufwärmen (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
4'	Begrüßung und Infos		
1'	Schultermobilisation Aufrechter Stand, Beine hüftbreit, Arme schulterhoch zur Seite ausstrecken, Ball mit einer Hand festhalten. Mit der Einatmung beide Arme zur Decke hochnehmen und den Ball in die andere Hand übergeben. Mit der Ausatmung die Arme auf Schulterhöhe absenken.	Im Kreis 	Ball
1'	Seitneigung Aufrechter Stand, Beine hüftbreit, Arme Richtung Decke strecken, Ball mit beiden Händen halten. Mit der Ausatmung Arme und Körper abwechselnd auf eine Seite neigen mit der Einatmung zurück in die Mitte kommen.	Im Kreis 	Ball
1'	Auf-/Abrollen Aufrechter Stand, Beine hüftbreit, Arme Richtung Decke, Ball mit beiden Händen halten. Mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel abrollen, Beine bleiben gestreckt, Mit der Einatmung aufrollen.	Im Kreis 	Ball
1'	Schwingen Aufrechter Stand, Beine etwas weiter als hüftbreit, Arme Richtung Decke, Ball mit beiden Händen halten. Mit der Ausatmung nach vorne neigen und Ball zwischen die Beine schwingen, mit der Einatmung zurück über Kopf.	Im Kreis 	Ball

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
1'	8-Kreisen Aufrechter Stand, Beine etwas weiter als hüftbreit, Ball mit beiden Händen halten. Nach vorne neigen und den Ball in einer '8' um die Beine geben/ am Boden rollen.	Im Kreis 	Ball
1'	Tisch Aufrechter Stand, Beine hüftbreit, Arme Richtung Decke strecken, Ball mit beiden Händen halten. Mit der Ausatmung Arme und Oberkörper gestreckt nach vorne beugen, bis der Oberkörper parallel zum Boden ist. Mit dem Einatmen zurück.	Im Kreis 	Ball
− + + Position halten			

Hauptteil (30')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
2'	Becken kippen Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit vor dem Gesäss aufgestellt, Arme neben dem Körper. Ball unter Becken platzieren. Mit der Ausatmung Becken nach hinten kippen, mit der Einatmung zurück.	Frontal, alle Matten gleich ausgerichtet 	Ball Matte
2'	Brücke Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit vor dem Gesäss aufgestellt, Arme neben dem Körper. Ball zwischen den Knien einklemmen. Mit der Ausatmung Becken nach hinten kippen und Wirbel für Wirbel in die Brücke hochrollen. Einatmen und mit der Ausatmung zurückrollen. Druck auf den Ball beibehalten.	Frontal 	Ball Matte
- +	+ Position halten		
2'	Crunch Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit vor dem Gesäss aufgestellt, Arme neben dem Körper. Ball zwischen den Knien einklemmen. Mit der Ausatmung Kopf, Nacken, Schultern und Arme vom Boden heben. Mit der Einatmung wieder ablegen.	Frontal 	Ball Matte
- +	+ Position halten		

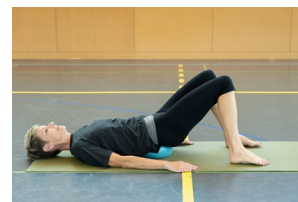
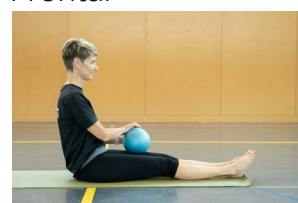
Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
2'	Crunch mit Ballübergabe Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit vor dem Gesäss aufgestellt, Arme neben dem Körper. Ball zwischen den Knien einklemmen. Mit der Ausatmung Kopf, Nacken, Schultern und Arme vom Boden heben und den Ball zwischen den Knien greifen. Mit der Einatmung absenken und Arme über dem Kopf ausstrecken. Mit der Einatmung aufrollen und Ball wieder zwischen den Knien platzieren.	Frontal 	Ball Matte
- + + Position halten			
2'	Beinbogen Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit vor dem Gesäss aufgestellt, Arme neben dem Körper. Ball unter Becken platzieren. Mit der Ausatmung abwechselnd ein Bein vom Boden abheben, mit der Einatmung wieder zurückstellen. Bewegung folgt aus dem Hüftgelenk, so dass der Winkel im Kniegelenk gleich und das Becken stabil bleibt.	Frontal 	Ball Matte
- + + Position halten			
2'	Beinsenken Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit vor dem Gesäss aufgestellt, Arme neben dem Körper. Ball unter Becken platzieren. Mit der Ausatmung zuerst ein Bein und dann zweites Bein vom Boden lösen und in Tabletop-Position bringen. Einatmen und mit der Ausatmung mit einer Ferse Richtung Boden tippen, mit der Einatmung wieder zurück. Der Winkel im Kniegelenk bleibt gleich, das Becken stabil.	Frontal 	Ball Matte
- + - Tabletop-Position halten, ohne Bewegung + Das Bein im 45°-Winkel ausstrecken, anstatt tippen + mit beiden Beinen Ferse tippen			

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
2'	Beinstrecker Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit vor dem Gesäss aufgestellt, Arme neben dem Körper. Ball unter Füße platzieren. Mit der Ausatmung Ball weg von Gesäss rollen, mit der Einatmung zurück.	Frontal 	Ball Matte
2'	Swimming Bauchlage, Arme über dem Kopf ausgestreckt, Ball mit beiden Händen halten. Mit der Ausatmung Beine, Oberkörper und Arme mit dem Ball vom Boden abheben, mit der Einatmung senken. Der Bauchnabel zieht nach Innen.	Frontal 	Ball Matte
- +	- Beine bleiben am Boden + Position halten		
2'	Swimming mit Ballkreisen Bauchlage, Arme über dem Kopf ausgestreckt, Ball mit beiden Händen halten. Mit der Ausatmung Oberkörper und Arme mit dem Ball vom Boden abheben, mit der Einatmung den Ball in eine Hand nehmen, die Arme gestreckt hinter den Rücken nehmen und den Ball in die andere Hand geben. Den Ball kreisen lassen, nach 10 Wiederholungen Seite wechseln, Bauchnabel zieht nach Innen.	Frontal 	Ball Matte
- +	+ Beine auch vom Boden abheben.		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
2'	Swimming nur Beine Bauchlage, Stirn auf verschränkten Händen ablegen, Ball zwischen den Füßen einklemmen. Mit der Ausatmung Beine vom Boden abheben, mit der Einatmung wieder senken. Der Bauchnabel zieht nach Innen.	Frontal 	Ball Matte
- + - Übung ohne Ball machen + Position halten			
2'	Kindspose Zurück stossen in Kindspose und Rücken entspannen. Kindspose: Kniend, Knie, leicht geöffnet, auf Füße zurück sitzen, Oberkörper auf Knie ablegen, Kopf entspannen, Arme neben Körper, oder nach vorne strecken.	Frontal 	Ball Matte

Ausklang (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
2'	Nacken lockern Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit vor dem Gesäss aufgestellt, Arme neben dem Körper. Ball unter Kopf platzieren. Kopf leicht nach rechts und links bewegen.	Frontal 	Ball Matte

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
2'	Schultern lockern Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit vor dem Gesäss aufgestellt, Arme neben dem Körper oder verschränkt vor der Brust. Ball unter Schultern (zwischen den Schulterblättern) platzieren. Kleine kreisende Bewegungen mit dem Brustkorb machen. Richtung wechseln.	Frontal 	Ball Matte
2'	Becken lockern Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit vor dem Gesäss aufgestellt, Arme neben dem Körper. Ball unter Becken platzieren. Kleine kreisende Bewegungen mit dem Gesäss machen. Richtung wechseln.	Frontal 	Ball Matte
2'	Rollen Aufrechter Sitz, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit vor dem Gesäss aufgestellt, Ball zwischen den Knien einklemmen. Arme um die Knie legen, runder Rücken nach hinten rollen und zurück.	Frontal 	Ball Matte
2'	Beine massieren Aufrechter Sitz, Beine ausgestreckt. Mit dem Ball die Beine massieren.	Frontal 	Ball (Tennisball) Matte
5'	Abschluss und weitere Informationen		