

Mobil durch den Winter

LEKTION H1 MIT GYMNASTIKBALL



LEKTION H1 MODULBLOCK 1

Thema

Mobilität und Gleichgewicht

Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch. Jedes Paar erhält einen Gymnastikball.

Material

1 Gymnastikball pro Paar

Hinweis

Normaler Stand → Füsse hüftbreit auseinander

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION H1 MODULBLOCK 1

ÜBUNG 1



Beschrieb: Die Partner stehen sich im normalen Stand Rücken an Rücken gegenüber, wobei eine Person den Gymnastikball mit beiden Händen vor dem Körper hält. Den Gymnastikball um den Körper rotieren und auf der Seite dem Partner übergeben.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Die Partner stehen sich im normalen Stand Rücken an Rücken gegenüber, wobei eine Person den Gymnastikball mit beiden Händen vor dem Körper hält. Den Gymnastikball vorne auf den Boden tippen und in einem grossen Bogen über den Kopf dem Partner übergeben.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Die Partner sitzen mit angewinkelten Beinen nebeneinander, wobei eine Person den Gymnastikball mit beiden Händen vor dem Körper hält. Den Gymnastikball um den Körper rollen und auf der Seite dem Partner übergeben (grosse Acht um beide Personen).

LEKTION H1 MODULBLOCK 2

Thema

Körperwahrnehmung und Feinmotorik

Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch. Jedes Paar erhält einen Gymnastikball.

Material

1 Gymnastikball pro Paar

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION H1 MODULBLOCK 2

ÜBUNG 1



Beschrieb: Eine Person sitzt auf dem Gymnastikball und die andere Person sichert von hinten. Mit offenen Augen abwechselnd ein Bein anheben und wieder senken, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Eine Person sitzt auf dem Gymnastikball und die andere Person sichert von hinten. Mit offenen Augen das Becken nach links und rechts kreisen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Eine Person sitzt mit schmaler Fussposition auf dem Gymnastikball und die andere Person legt von hinten die Hände auf die Schultern. Die hintere Person versucht, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem er leichten Druck auf den Oberkörper ausübt.

LEKTION H1 MODULBLOCK 3

Thema

Reaktion

Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch. Jedes Paar erhält einen Gymnastikball.

Material

1 Gymnastikball pro Paar

Hinweis

Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

Tandemschritt → Zehen des einen Fusses berührt Ferse des anderen Fusses

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION H1 MODULBLOCK 3

ÜBUNG 1



Beschrieb: Die Partner stehen sich im Tandemstand seitlich vor einer Wand gegenüber. Sie rollen sich den Gymnastikball abwechselnd mit beiden Händen zu, wobei der Gymnastikball immer an die Wand gespielt wird.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Die Partner stehen sich im Einbeinstand seitlich vor einer Wand gegenüber. Sie rollen sich den Gymnastikball abwechselnd mit beiden Händen zu, wobei der Gymnastikball immer an die Wand gespielt wird.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Die Partner stehen im Tandemschritt nebeneinander vor einer Wand. Sie werfen sich den Gymnastikball abwechselnd mit beiden Händen zu, wobei der Gymnastikball immer an die Wand gespielt wird.

LEKTION H1 MODULBLOCK 4

Thema

Körperwahrnehmung und Feinmotorik

Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch. Jedes Paar erhält einen Gymnastikball.

Material

1 Gymnastikball pro Paar

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION H1 MODULBLOCK 4

ÜBUNG 1



Beschrieb: Die Partner stehen sich gegenüber, wobei sie den Gymnastikball mit ausgestreckten Armen über den Köpfen halten. Sie bewegen sich gemeinsam frei durch die Halle, ohne den Gymnastikball fallen zu lassen. Zusammenstösse mit anderen Paaren vermeiden.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Die Partner stehen sich Rücken an Rücken gegenüber, wobei sie den Gymnastikball zwischen die Rücken klemmen. Sie bewegen sich gemeinsam frei durch die Halle, ohne den Gymnastikball fallen zu lassen. Zusammenstösse mit anderen Paaren vermeiden.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Die Partner stehen nebeneinander, wobei sie den Gymnastikball zwischen die Becken klemmen. Sie bewegen sich gemeinsam so schnell wie möglich von einem Ende zum anderen Ende der Turnhalle, ohne den Gymnastikball fallen zu lassen.

LEKTION H1/H2 MODULBLOCK 5

Thema

Kraft

Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch. Es wird eine dünne Matte empfohlen.

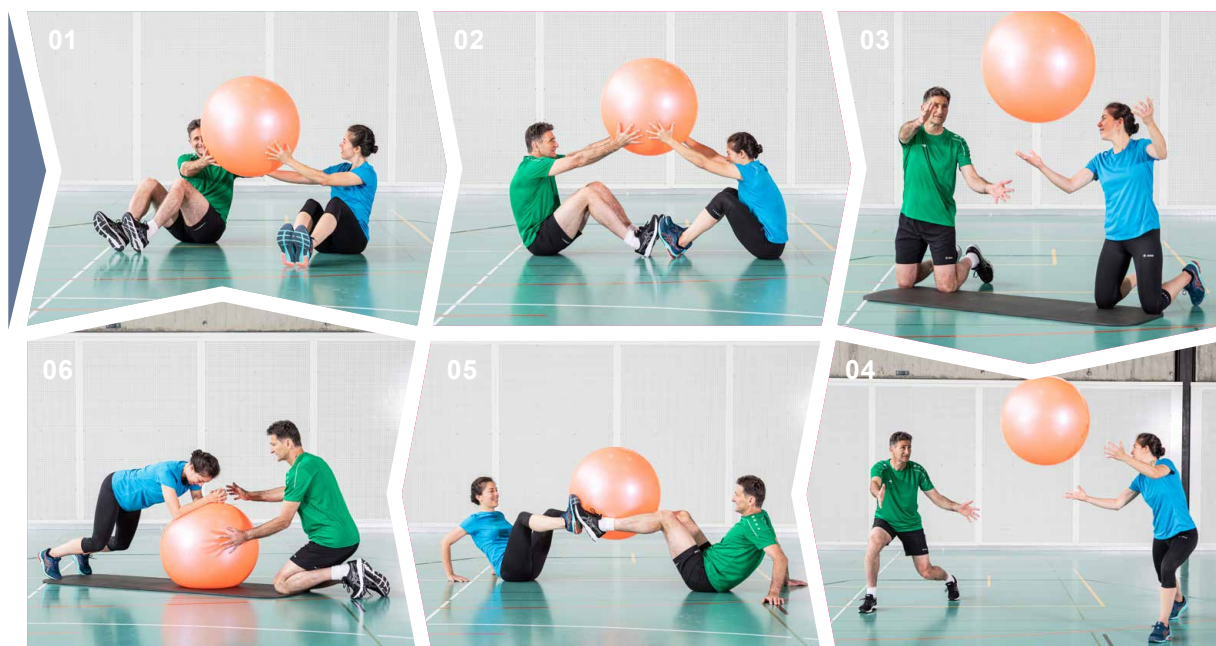
Material

1 Gymnastikball und 1 dünne Matte pro Paar

Hinweis

Der Rücken bleibt während den Übungen möglichst gerade. Auf kontrollierte Bewegungen achten. Die Übungen können auch im Circuit mit Musik (40 Sek. Belastung / 40 Sek. Erholung oder 60 Sek. Belastung / 30 Sek. Erholung) absolviert werden.

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3 04 Übung 4 05 Übung 5 06 Übung 6

LEKTION H1/H2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 1



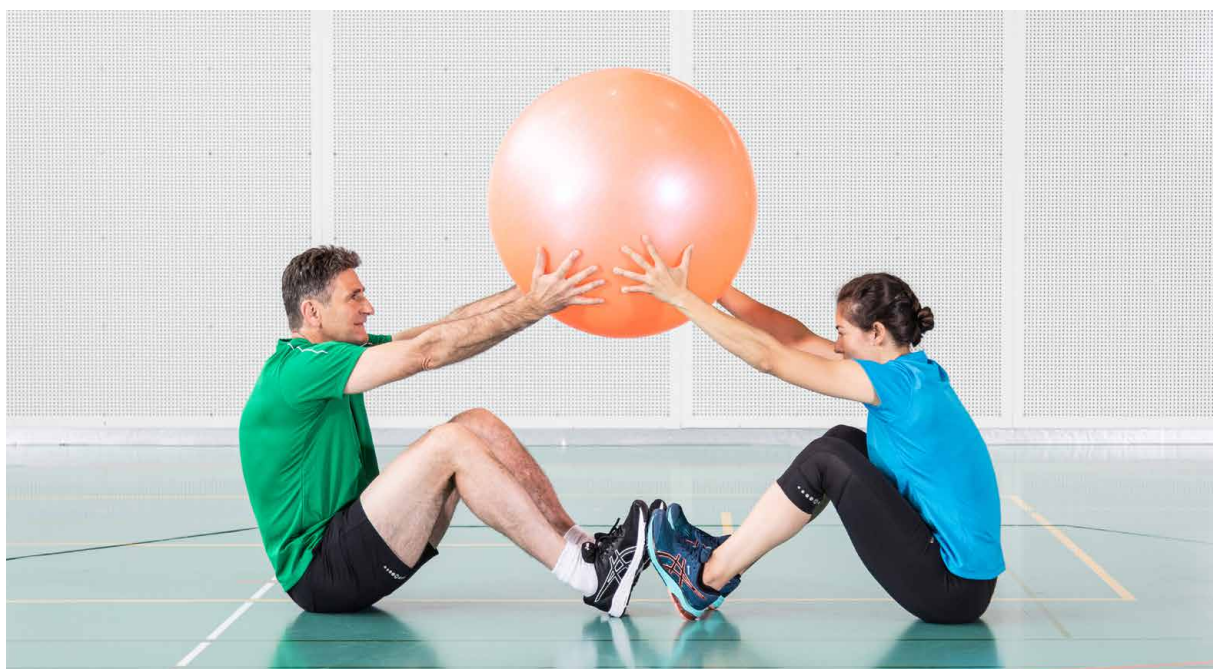
Beschrieb:

Russian Twist: Die Partner sitzen mit leichter Rückenlage und angewinkelten Beinen nebeneinander. Den Oberkörper zur Seite rotieren, mit dem Gymnastikball kurz den Boden berühren, zur Ausgangsposition zurückkehren und den Gymnastikball dem Partner übergeben.

→ 1 x 10 Wiederholungen inkl. Seitenwechsel

LEKTION H1/H2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 2



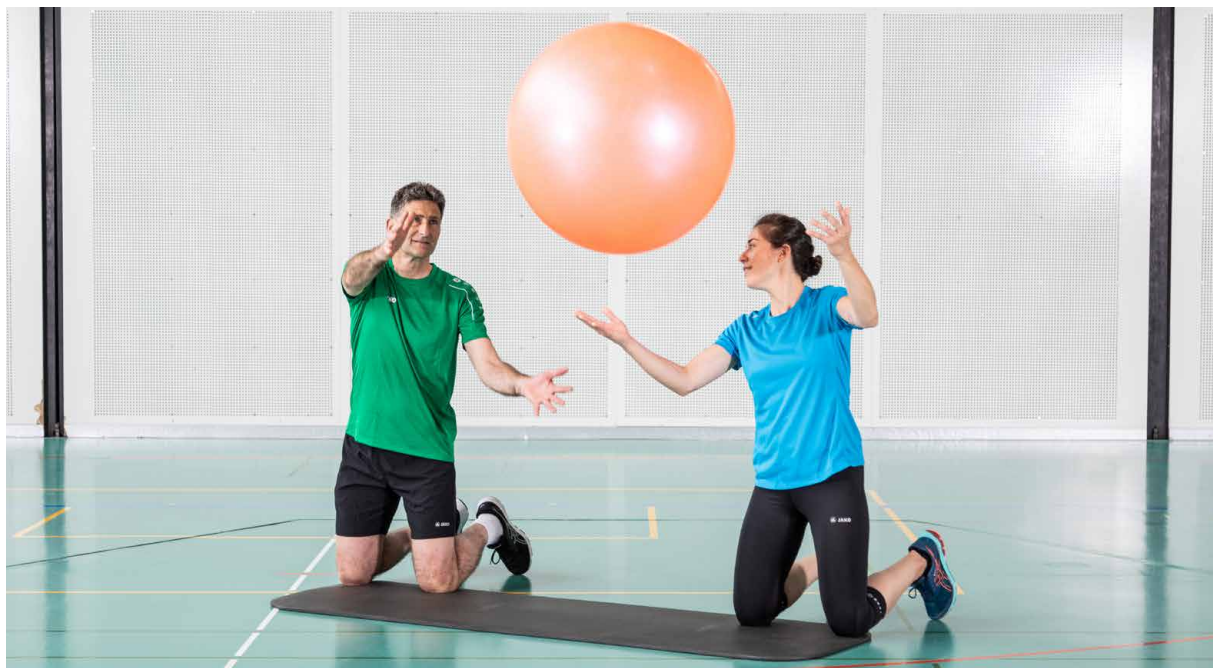
Beschrieb:

Sit Ups: Die Partner sitzen sich in leichter Rückenlage und mit angewinkelten Beinen gegenüber. Den Oberkörper nach vorne neigen, den Gymnastikball dem Partner übergeben und zur Ausgangsposition zurückkehren.

→ 1 x 10 Wiederholungen

LEKTION H1/H2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 3



Beschrieb:

Kniestandwurf: Die Partner knien mit aufrechtem Oberkörper und angespanntem Bauch nebeneinander. Den Gymnastikball abwechselnd mit beiden Händen dem Partner zuwerfen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

→ 1 x 10 Wiederholungen ohne Bodenberührung

LEKTION H1/H2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 4



Beschrieb:

Ausfallschrittwurf: Die Partner stehen im Ausfallschritt nebeneinander. Den Gymnastikball abwechselnd mit beiden Händen dem Partner zuwerfen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

→ 1 x 6 Wiederholungen ohne Bodenberührung inkl. Seitenwechsel

LEKTION H1/H2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 5



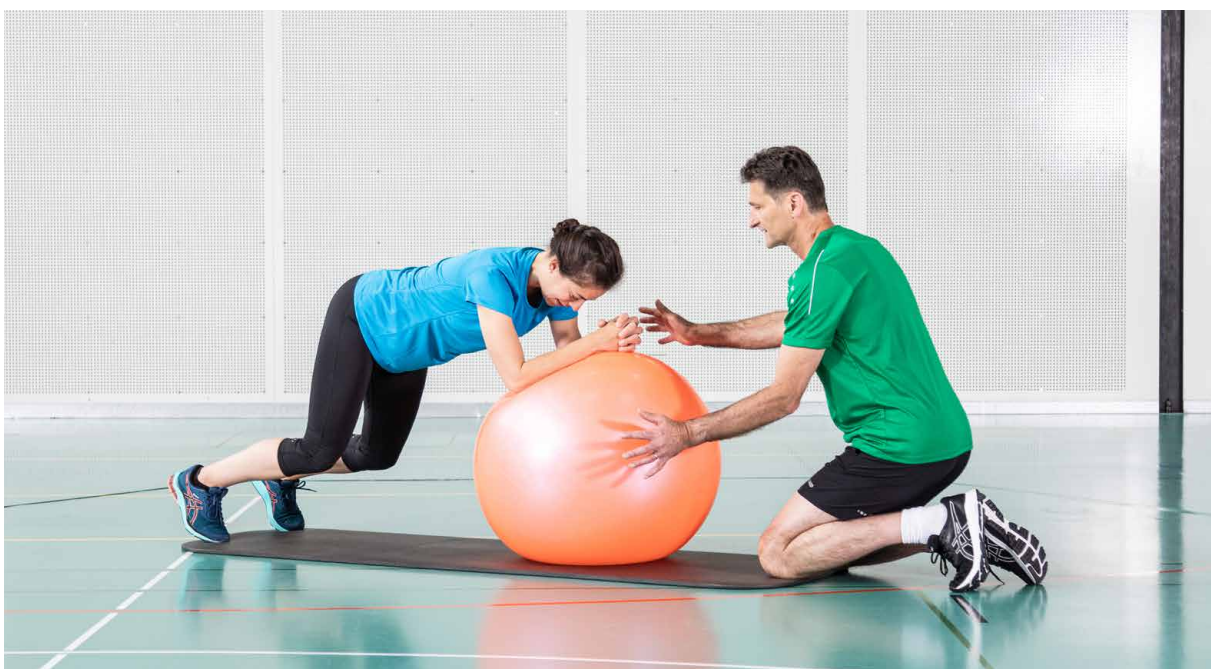
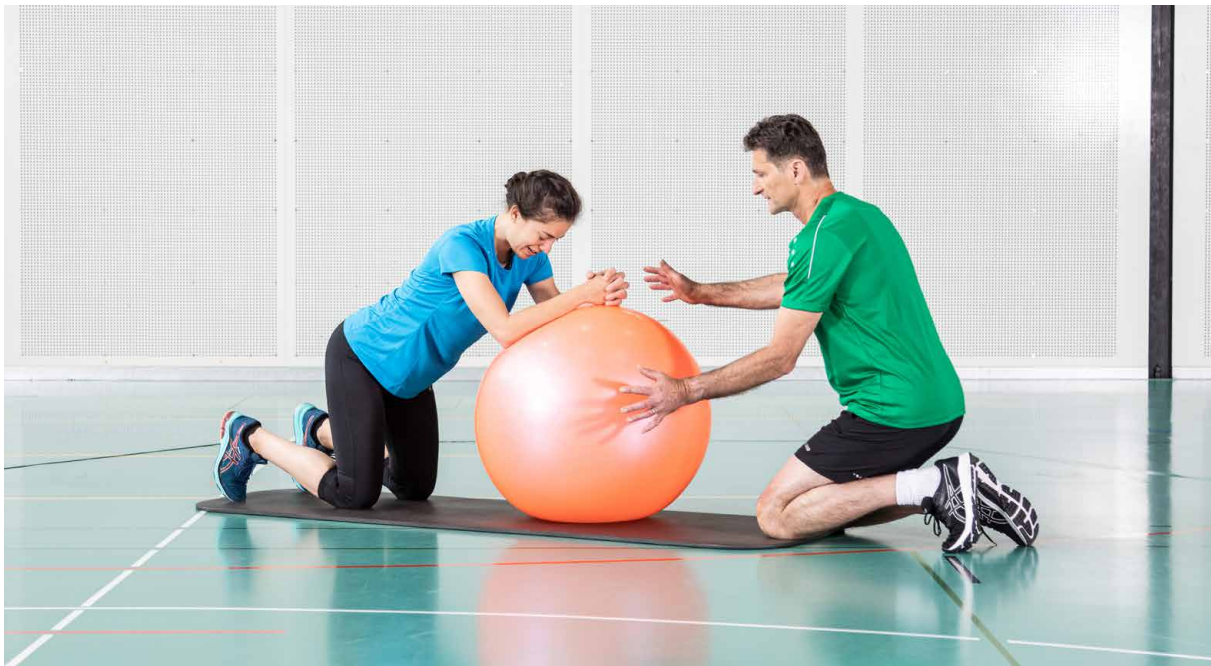
Beschrieb:

Ballübergabe: Die Partner sitzen sich in leichter Rückenlage mit angewinkelten Beinen und angewinkelten Armen hinter dem Rücken gegenüber. Die Beine anheben, den Gymnastikball kurz in der Luft halten, dem Partner übergeben und zur Ausgangsposition zurückkehren.

→ 1 x 10 Wiederholungen

LEKTION H1/H2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 6



Beschrieb:

Unterarmstütz: Eine Person stützt im Kniestand mit den Ellbogen auf dem Gymnastikball und die andere Person sichert von vorne. Die Knie anheben und wieder senken, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

→ 2 x 10 Wiederholungen inkl. Partnerwechsel