

*Mobil durch den Winter*

---

**LEKTION H2 MIT GYMNASTIKBALL**

---



## LEKTION H2 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

Ausfallschritt → vorderes und hinteres Knie in einem 90 Grad Winkel positionieren

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

## LEKTION H2 MODULBLOCK 1

### ÜBUNG 1



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

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Die Partner stehen sich im Ausfallschritt Rücken an Rücken gegenüber, wobei eine Person den Gymnastikball vor sich auf dem Boden hält. Den Gymnastikball um den Körper rollen und auf der Seite dem Partner übergeben (grosser Kreis um beide Personen).

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Die Partner sitzen sich im Grätschsitz mit mind. 3 m Abstand gegenüber, wobei eine Person den Gymnastikball vor sich auf dem Boden hält. Den Gymnastikball dem Partner zurollen, ohne die Beine zu berühren.

---

## **LEKTION H2 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 H2 MODULBLOCK 2

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Eine Person sitzt auf dem Gymnastikball und die andere Person sichert von hinten. Mit geschlossenen 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 abwechselnd die Füsse breit und wieder schmal platzieren, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Eine Person sitzt mit breiter 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 H2 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

Ausfallschritt → vorderes und hinteres Knie in einem 90 Grad Winkel positionieren

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

## LEKTION H2 MODULBLOCK 3

### ÜBUNG 1



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

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Die Partner stehen im Einbeinstand nebeneinander vor einer Wand. Sie passen sich den Gymnastikball abwechselnd über den Boden zu, wobei der Gymnastikball immer an die Wand gespielt wird. Der Partner fängt den Gymnastikball mit den Händen.

### ÜBUNG 3



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

## LEKTION H2 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 H2 MODULBLOCK 4

---

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Die Partner stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen, wobei sie den Gymnastikball auf den ausgestreckten Armen balancieren. 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 gegenüber, wobei sie den Gymnastikball zwischen die Bäuche 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 sich Rücken an Rücken gegenüber, wobei sie den Gymnastikball zwischen die Rücken klemmen. Sie drehen sich gleichzeitig an Ort im Kreis, 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.

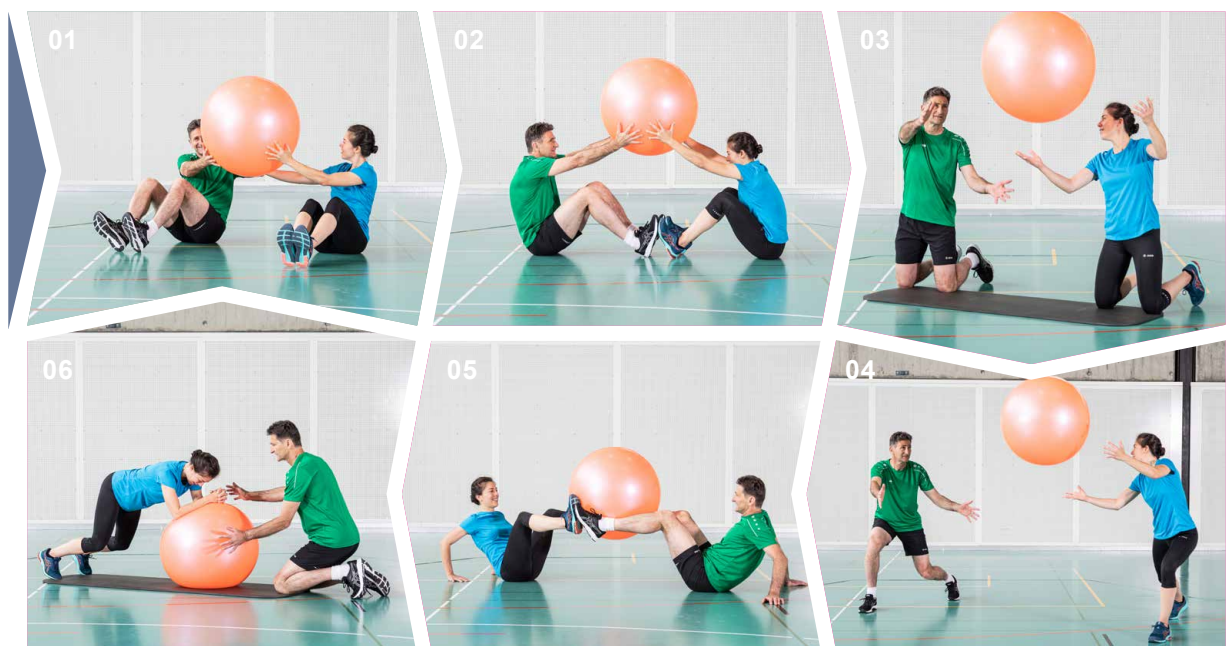
### Material

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



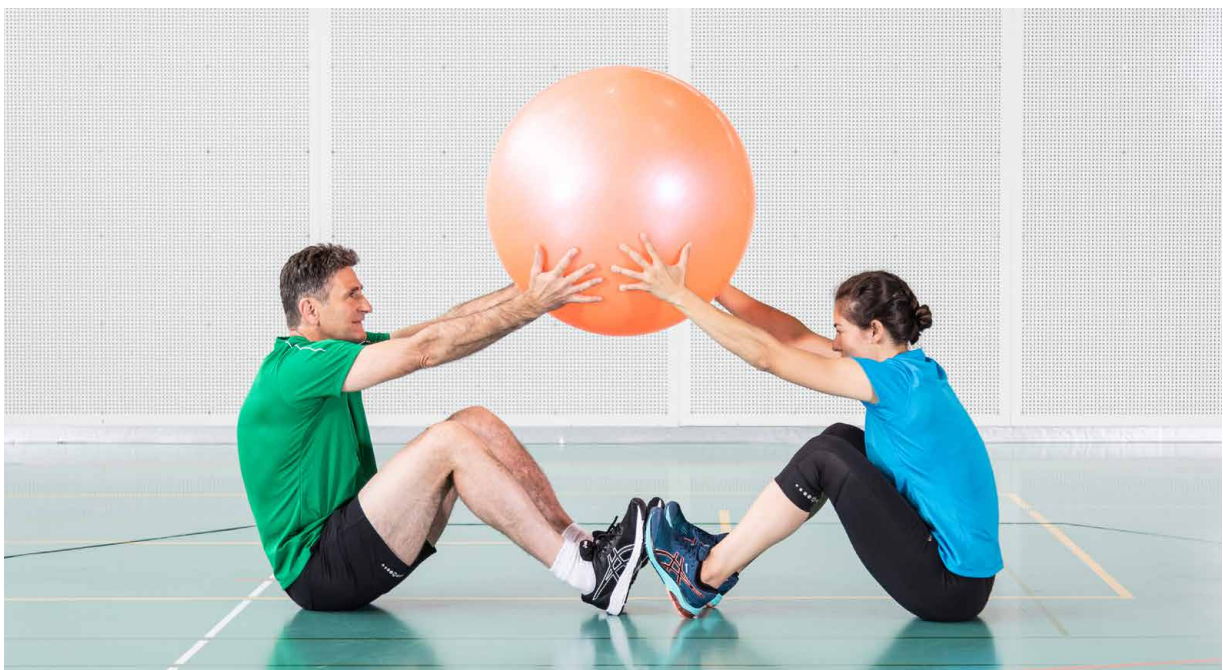
**Beschrieb:**

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



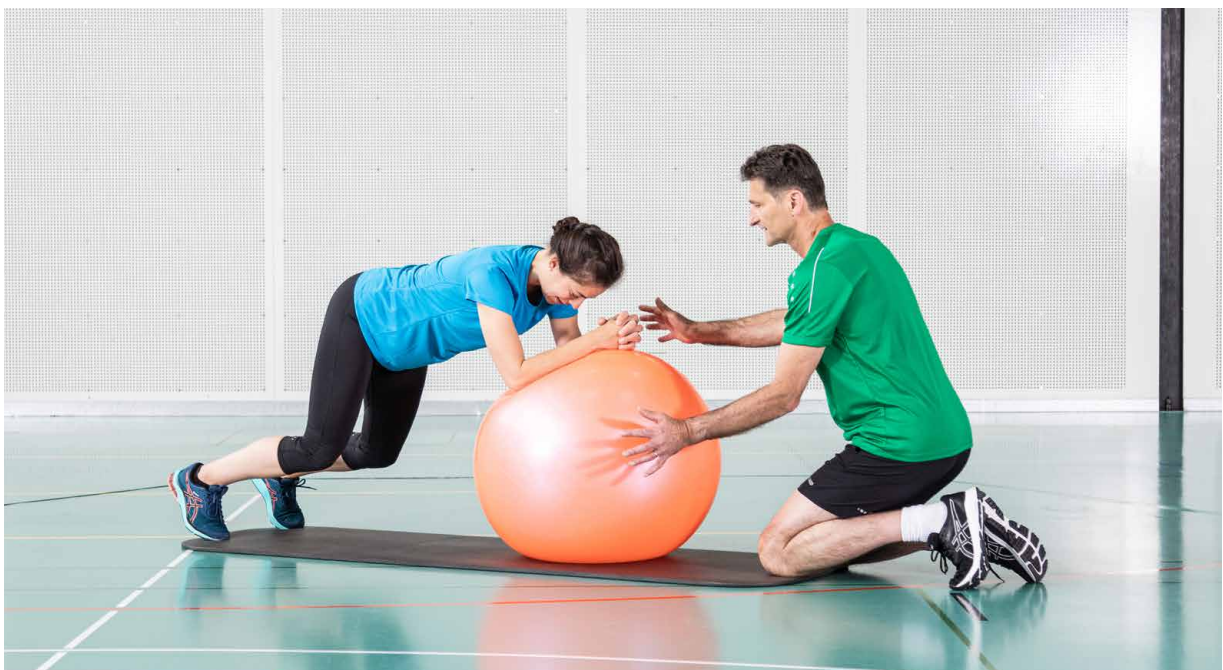
**Beschrieb:**

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