

HEIMPROGRAMM: Gymnastikball

Trainingsstruktur:

- Einturnen:
 - ❖ 3x30“ Hampelmänner
 - ❖ 3x30“ Hampelmänner mit Langlaufschritt
 - ❖ 4x1‘ joggen, alle 5“ Beinheben
 - ❖ 10x von der ausgestreckten Position mit den Händen zum Boden, mit den Händen über den Boden laufen bis zur Liegestützposition und retour
- Hauptteil: alle 11 Übungen: 2x (30“ Übung + 30“ Pause), zusätzlich 1min Pause zwischen den Übungen
- Dehnen 10 Min



Übung 1

Die Füsse gibst du auf den Ball und bist in der Liegestütz Position.
Du ziehst den Ball mit den Füßen zu dir, das Becken geht dabei nach oben, während du dich in den Schulterstand bewegst.



Übung 2

Die Füße gibst du auf den Ball und bist in der Liegestütz Position.
Du ziehst den Ball mit den Füßen zu dir.



Übung 3

Liegestütz auf dem Ball. Falls zu schwer kannst du auf den Knien beginnen.



Übung 4

Stütze dich mit den Händen auf dem Ball ab. Strecke dich nach hinten aus und stütze dich mit einem Fuss. Probiere den anderen hinten nach oben zu ziehen.



Übung 5

Liege mit dem Rücken auf den Ball. Die Hände sind ausgestreckt und stütze dich mit den Füssen am Boden ab. Strecke abwechselnd eine Bein nach vorne aus.



Übung 6

Du bist am Boden in Rückenlage und gibst die Füsse auf den Ball. Bewege abwechselnd ein Bein nach oben.



Übung 7

Liege auf den Rücken und strecke die Beine aus. Klemme den Ball zwischen den Beinen ein und bewege die Beine nach oben und unten.



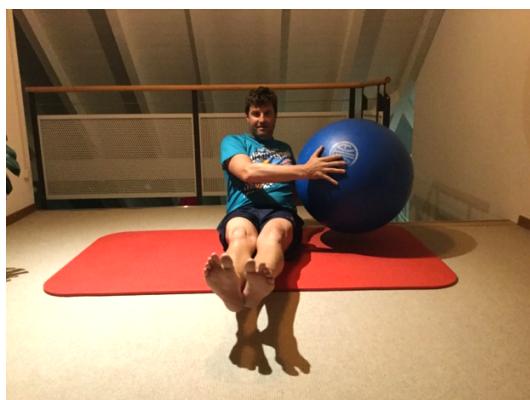
Übung 8

Liege auf den Rücken und strecke dich aus. Fasse den Ball mit den Händen und gehen mit den Armen und Beine gleichzeitig nach oben.



Übung 9

Sitze ab und strecke die Beine aus. Nehme den Ball mit den Händen und bewege ihn von der rechten auf die linke Seite.



Übung 10

Liege auf den Bauch. Strecke ein Arm vorne einen hinten aus mit dem Ball in der Hand. Wechsle gleichzeitig die Position.



Übung 11

Gehe in die Seitenlage. Stütze dich einer Hand und mit beiden Füßen ab. Strecke die andere Hand mit dem Ball nach oben aus und bewege den Arm oben vor der Brust und durch nach hinten.

