Final Flow mit dem Redondo Ball® Plus
WS 304
Referent: Gabi Fastner

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND

Final Flow

Aufrechter Stand. Den Redondo Ball Plus zwischen die Unterschenkel klemmen.
Leichten Druck aufbauen. Nun nach rechts und links pendeln.
Die Knie sind leicht gebeugt! Das Brustbein heben!
Wahrnehmung der seitlichen Rumpfstabilität, der Körpermitte.

Aufrechter Stand. Den Redondo Ball Plus zwischen die Unterschenkel klemmen. Leichten Druck aufbauen. Nun den Körper im Wechsel auf die Fußspitzen und auf Fersen heben.
Wahrnehmung der Rumpfstabilität, der Körpermitte.

Grätschstand. Im Wechsel einmal das rechte und das linke Bein anheben. Dabei den Ball über Kopf bewegen. Nach einigen Wiederholungen auf einer Seite stehen bleiben und den Redondo Ball Plus zweimal auf das Knie tippen und wieder über Kopf bewegen. Nach einigen Wiederholungen zur anderen Seite wechseln.
Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit.

Hüftbreiter Stand. Die Knie beugen. Den Redondo Ball Plus zwischen Oberschenkel und Oberkörper klemmen. Den Oberkörper entspannt über den Ball legen. Den Kopf etwas höher wie das Gesäß! Nun den Oberkörper langsam aufrollen, dabei die Arme nach außen rotieren. Die Daumen zeigen nach außen!
Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur.

Fließender Übergang aus der vorherigen Übung. Ein Bein hinten halten und vom Boden abheben. Nun den Redondo Ball Plus zweimal auf das Knie auftippen und wieder über Kopf bewegen.
Kräftigung der rückseitigen Muskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, der Rhythmisierungsfähigkeit.

Fließender Übergang aus der vorherigen Übung. Das Bein nach hinten gestreckt halten und die Fußspitze auf dem Boden absetzen. Nun das Knie heben und senken, dabei die Arme vor und zurück bewegen.
Das vordere Knie bleibt senkrecht über der Ferse!
Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.

Fließender Übergang aus der vorherigen Übung. Das Knie auf den Redondo Ball Plus absenken. Wenn möglich die hintere Fußspitze vom Boden abheben. Diese Position halten.
Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.

Hüftbreiter Stand. Den Redondo Ball Plus zwischen die Unterschenkel einklemmen. Nun die Knie beugen bis die Oberschenkel sich in der Waagrechten befinden. Wieder strecken, dabei den Körper in den Zehenstand nach oben drücken.
Kräftigung der Gesäß-, Oberschenkelmuskulatur, der Wadenmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.

Kniestand auf den Redondo Ball Plus. Die Knie sind leicht geöffnet. Den Redondo Ball Plus leicht zusammendrücken. Wenn möglich beide Fußspitzen vom Boden lösen. Diese Position halten.
Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.

Vierfüßlerstand auf dem Redondo Ball Plus. Die Hände befinden sich senkrecht unter den Schultern, die Knie senkrecht unter den Hüftgelenken. Nun die Knie von rechts nach links bewegen, dabei den Ball unter dem Körper hin und her rollen.
Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur, der Rückenmuskulatur.

Fließender Übergang aus der vorherigen Übung. Beide Beine strecken und wieder beugen, dabei die Knie in Richtung Nase ziehen.

Weiterführend den Körper sanft auf die Ellbogen gleiten lassen. Dann wieder hoch ziehen auf die Hände.
Kräftigung der Bauchmuskulatur, des Trizeps, Ganzkörperstabilität, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.

Ellbogenstütz mit der Hüfte auf dem Redondo Ball Plus. Die Beine etwas grätschen. Nun im Wechsel den linken Arm und das rechte Bein und den rechten Arm und das linke Bein in die Waagrechte anheben. Den Bauchnabel sanft nach innen oben ziehen!
Kräftigung der rückseitigen Muskulatur.

Ellbogenstütz auf dem Redondo Ball Plus. Die Beine leicht grätschen, die Kniegelenke beugen, die Fersen zusammendrücken, die Knie am Boden absetzen. Nun die Fußsohlen in Richtung Decke schieben. Den Rücken stabil halten!
Kräftigung der Gesäßmuskulatur, des unteren Rückens.

Vierfüßlerstand mit einem Knie auf dem Redondo Ball Plus. Die Hände befinden sich senkrecht unter den Schultern, die Knie senkrecht unter den Hüftgelenken. Nun das freie Bein vom Boden abheben und in Richtung Decke schieben. Den Rücken stabil halten!
Kräftigung der Gesäßmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.

Kniestand vor dem Redondo Ball Plus. Beide Hände mit den Außenkanten der Hände auf dem Ball platzieren. Nun den Oberkörper nach vorne schieben bis die Ellbogen sich senkrecht unterhalb der Schultern befinden. Den Bauchnabel sanft nach innen oben ziehen!
Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur.

Nach einigen Wiederholungen der vorangegangenen Übung die Knie vom Boden abheben. Diese Position halten.
Ganzkörperstabilisation.

Sitz auf den Knien. Den Redondo Ball Plus auf die Oberschenkel legen und den Oberkörper entspannt über den Ball legen.
Entspannung des Rückens.

Vierfüßlerstand. Ein Bein gestreckt mit dem Unterschenkel auf den Redondo Ball Plus ablegen. Mit dem Einatmen den gegenüberliegenden Arm in Richtung Decke strecken. Der Blick folgt der Hand. Nun mit dem Ausatmen den Arm unter dem Körper hindurch führen, mit dem Einatmen wieder in Richtung Decke bewegen. *Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur, der Rückenmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.*

Seitstütz. Den Redondo Ball Plus zwischen die Knie klemmen. Das obere Bein ausstrecken, die Hand hinter den Kopf stützen. Nun den Ellbogen in Richtung Boden führen und wieder aufdrehen.
Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur, der schrägen Bauchmuskulatur.

Rückenlage mit aufgestellten Beinen auf dem Redondo Ball Plus. Beide Hände stützen locker den Kopf. Den Oberkörper über den Ball legen, den tiefen Bauchmuskel aktivieren, mit dem Ausatmen den Oberkörper aufrichten. *Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.*
Nach einigen Wiederholungen im Wechsel die Beine anheben und die gegenüberliegende Hand in Richtung Fuß führen.
Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.

Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Beide Füße leicht geöffnet auf den Redondo Ball Plus stellen. Das Becken auf- und abrollen.
Kräftigung der Gesäß- und rückseitigen Oberschenkelmuskulatur.

3 Entspannung/ Dehnung

Rückenlage. Beide Beine auf den Redondo Ball Plus ablegen. Tief in den Bauch ein- und ausatmen.

Entspannung.

Rückenlage. Einen Fuß auf den Redondo Ball Plus stellen. Das andere Fußgelenk über den Oberschenkel kreuzen. Nun den Ball etwas in Richtung Oberkörper rollen.
Dehnung Gesäßmuskulatur.

Rückenlage. Den Redondo Ball Plus zwischen die Ober- und Unterschenkel einklemmen. Beide Hände fassen die Unterschenkel. Nun über den Rücken vor und zurück rollen. Der Kopf bleibt während der gesamten Bewegung in der Luft!
Mobilisation der Wirbelsäule, Massage der Rückenmuskulatur.

Kniestand vor dem Redondo Ball Plus. Das Gesäß hinter den Knien absenken. Beide Hände stützen sich auf den Ball. Nun den Rücken runden und wieder strecken. Alternativ den Ball etwas zur Seite nach rechts und nach links rollen.
Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung der Brustmuskulatur.

Ausfallschritt. Das hintere Knie auf dem Redondo Ball Plus ablegen. Einen Arm zur geschlossenen Seite in Richtung Decke strecken. Der Blick folgt der Hand.
Dehnung der Rücken- und Bauchmuskulatur.

4 Schluss

Aufrechter Stand. Die Augen schließen und die Haltung nachspüren. Gegebenenfalls etwas pendeln und wieder zur Mitte zurück finden. Besteht ein Unterschied in der Körper-Wahrnehmung vor und nach dem Kurs?