

Fitness @home

Kleine Ballspiele im Garten

Hallo liebe Sportler und Sportlerinnen!

In dieser Woche wollen wir euch mit ein paar Übungen rund um den Ball beweglich halten. Das macht richtig Laune zu zweit!

Dazu benötigt jeder von euch ihr 1 Ball, jeweils 1 Balancepad / Isomatte und nun viel Spaß wünscht euch *Manuela*

<p>Her mit dem Ball!</p>		<p>Zunächst stellt ihr euch im Abstand von 5 m gegenüber auf und werft euch den Ball im Wechsel aus der rechten und linken Hand zu.</p> <p>Das war nur zum aufwärmen!</p> <p><u>Variante 1:</u> Den Abstand vergrößern, um die Wurfweite zu verlängern!</p> <p><u>Variante 2:</u> Der Ball darf auf dem Weg zum Partner einmal auf den Boden geprellt werden.</p> <p><u>Variante 3:</u> Nach dem Abwerfen zum Partner den Körper einmal um die eigene Achse drehen!</p> <p><u>Variante 3:</u> Beim Abwerfen in die Knie gehen und beim Auffangen wieder aufrichten!</p>	
---------------------------------	--	---	--

<p>Ball werfen auf wackeligem Untergrund</p>		<p>Variante 4: Ball zuwerfen auf wackeligem Untergrund. Auch hier beide Hände bzw. Arme einsetzen. Dazu könnt ihr ein Balancepad benutzen. Es geht aber auch eine zusammengerollte Isomatte</p> <p>Variante 5: Wenn es mit dem Gleichgewicht klappt, nur mit einem Bein auf das Balancepad stellen!</p> <p>Variante 6: Auf die Balancepads setzen mit und den Ball zuwerfen. Steigerung mit angewinkelten Beinen ohne mit den Füßen den Boden zu berühren.</p> <p>Variante 7 Ein Partner setzt sich rücklings auf sein Balancepad und wirft den Ball über den Kopf nach hinten zum Partner.</p>	
<p>Ball in die Zange nehmen</p>		<p>Schlussübung Ihr dürft den Ball jetzt kräftig drücken!!</p> <p>Dazu legt ihr euch seitlich auf eure Isomatte (wie abgebildet). Der Ball befindet zwischen euren Oberschenkeln und ihr übt gleichmässigen Druck auf den Ball aus. Steigerung → das untere Bein berührt den Boden nicht. Der Ball kann auch zwischen die Füße genommen werden.</p>	<p>Die Übung mehrfach wiederholen. Auch zur anderen Seite ausführen. Auf gerade Körperausrichtung achten.</p>