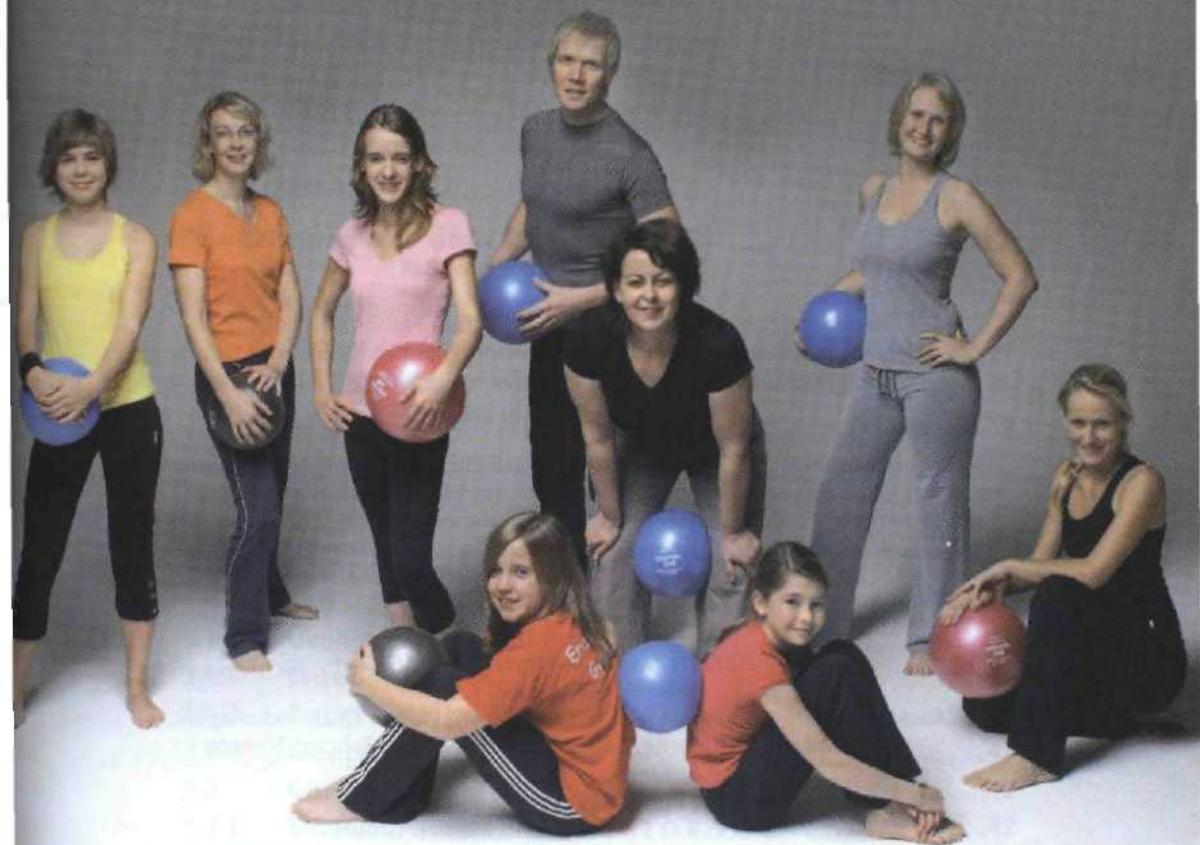


Wo Sport Spaß macht

Inge Kracht & Monika Ellinger

Trainingsbuch Redondo® Ball

Gezielte Kräftigung
Verbesserung der Koordination
Abwechslungsreiches Training



Meyer & Meyer Verlag



Inhalt

Vorwort der Autorinnen7

1 Der Redondo® Ball/Namensgebung9

1.1 Materialkunde/Eigenschaften9
 1.2 Handhabung11
 1.3 Die Vielseitigkeit des Balls –
 Darstellung der Einsatzmöglichkeiten12
 1.4 Methodisch-didaktische Empfehlungen15

PRAXISEINHEITEN

2 Erwärmung mit dem Redondo® Ball17

2.1 Einzelübungen17
 2.2 Partnerübungen20
 2.3 *Gruppenübungen mit Musikeinsatz*26
 2.4 Spiele und Spielformen28

3 Körperwahrnehmung31

3.1 Übungen zur Körperwahrnehmung34
 3.1.1 Einzelübungen34
 3.1.2 Partnerübungen37
 3.1.3 Gruppenübungen41
 3.2 Gleichgewichtsschulung42
 3.2.1 Einzelübungen42
 3.2.2 Partnerübungen48



4	Kräftigungs- und Dehnungsübungen von Kopf bis Fuß	51
4.1	Nacken	53
4.2	Schultergürtel	58
4.3	Arme und Hände	73
4.4	Bauch	78
4.5	Rücken	90
4.5.1	Mobilisierung der Wirbelsäule	103
4.6	Beckenboden	110
4.7	Oberschenkel und Gesäß	116
4.8	Füße und Unterschenkel	129
4.9	Ganzkörperübungen	137
5	Entspannung und Massage	143
5.1	Einzelübungen	144
5.2	Partnerübungen	146
5.3	Gruppenübungen	148
6	Stundenbilder	151
6.1	Kräftigung Bauch-Beine-Gesäß	152
6.2	Kräftigung Schultergürtel	154
6.3	Rücken-Spezial	156
	ANHANG	158
	Danksagung	158
	Literatur/Bildnachweis	159