

Wo Sport Spaß macht

Gabi Fastner

# Funktionelles Figurtraining

Ballkissen – Brasil – Powerball



Meyer & Meyer Verlag

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>1 Einführung</b> .....	11
<b>2 Handhabung und Erklärung der Geräte</b> .....	15
2.1 Dynair® Ballkissen® senso® .....	15
2.2 TOGU Brasil® .....	17
2.3 Powerball® .....	20
<b>3 Funktionelles Training</b> .....	25
3.1 Muskulatur .....	26
3.1.1 Stabilisatoren .....	27
3.1.2 Mobilisatoren .....	28
<b>4 Figurtraining</b> .....	31
<b>5 Sensomotorik</b> .....	35
5.1 Wahrnehmungsrezeptoren .....	36
5.1.1 Sensorische Analysatoren = Exterozeptoren .....	36
5.1.2 Sensible Analysatoren = Propriozeptoren .....	38
5.2 Sensomotorisches Training in der Praxis .....	41
<b>6 Methodische und didaktische Hinweise</b> .....	45
6.1 Stundengestaltung .....	47
6.2 Stundenablauf .....	47
6.2.1 Begrüßung und Erklärung der Geräte .....	48
6.2.2 Wahrnehmungsübung .....	48
6.2.3 Aufwärmtraining/Mobilisation .....	48
6.2.4 Kräftigung .....	49
6.2.5 Entspannung/Dehnung .....	51
6.3 Korrekturen .....	52



<b>7 Übungskatalog</b>	55
7.1 Wahrnehmungsübungen	55
7.1.1 Ballkissen®	55
7.1.2 Brasil®	56
7.1.3 Powerball®	59
7.2 Aufwärmtraining/Mobilisation	60
7.2.1 Ballkissen®	60
7.2.2 Brasil®	66
7.2.3 Powerball®	75
7.3 Kräftigung	85
7.3.1 Bauch/Rücken	85
7.3.1.1 Ballkissen®	86
7.3.1.2 Brasil®	97
7.3.1.3 Powerball®	115
7.3.2 Brust/Schulter/Arme	135
7.3.2.1 Ballkissen®	135
7.3.2.2 Brasil®	141
7.3.2.3 Powerball®	146
7.3.3 Beine/Gesäß	151
7.3.3.1 Ballkissen®	151
7.3.3.2 Brasil®	161
7.3.3.3 Powerball®	168
7.4 Entspannung/Dehnung	176
7.4.1 Ballkissen®	176
7.4.2 Brasil®	184
7.4.3 Powerball®	190
<b>8 Bewegungspausen</b>	199
8.1 Ballkissen®	200
8.2 Brasil®	206
8.3 Powerball®	209
Literatur	212
Bildnachweis	213