

GABI FASTNER

# RUND UM DEN BALL

30 Stundenbilder mit verschiedenen Ballgrößen



**WO SPORT SPASS MACHT**

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER BUND

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**

**Rund um den Ball**

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bedanken bei der Firma TOGU für die Unterstützung bei der Umsetzung dieses Buches und für Ihre innovativen Produkte. Vielen Dank auch an die Firma Winshape® und die zur Verfügung gestellte Kleidung.

Redondo Ball® und Powerball® sind eingetragene Warenzeichen der Gebr. Obermaier GmbH.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

Gabi Fastner

# Rund um den Ball

30 Stundenbilder mit verschiedenen Ballgrößen

Rund um den Ball  
30 Stundenbilder mit verschiedenen Ballgrößen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2015 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,  
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)  
ISBN 978-3-8403-1136-9  
E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)  
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
<b>1 Einführung</b> .....	<b>10</b>
<b>2 Gerätebeschreibung/Handhabung</b> .....	<b>14</b>
2.1 Kleiner Ball.....	15
2.2 Mittlerer Ball.....	16
2.3 Großer Ball .....	18
<b>3 Stundenbilder</b> .....	<b>20</b>
3.1 Functional Training.....	21
3.1.1 Mittlerer Ball .....	21
3.1.2 Großer Ball.....	29
3.2 Zirkeltraining.....	36
3.2.1 Ballmix.....	38
3.3 Cardiofitness.....	44
3.3.1 Großer Ball.....	46
3.3.2 Mittlerer Ball .....	52
3.4 Bauch – Beine – Po .....	55
3.4.1 Kleiner Ball .....	56
3.4.2 Mittlerer Ball .....	62
3.4.2 Großer Ball.....	68

3.5	Bauch intensiv .....	75
3.5.1	Kleiner Ball .....	76
3.5.2	Mittlerer Ball .....	80
3.5.3	Großer Ball .....	85
3.6	Faszienfitness.....	90
3.6.1	Kleiner Ball .....	92
3.6.2	Mittlerer Ball .....	98
3.7	Rückenfitness.....	104
3.7.1	Mittlerer Ball .....	105
3.7.2	Großer Ball.....	114
3.8	Wirbelsäulengymnastik.....	119
3.8.1	Kleiner Ball .....	120
3.8.2	Mittlerer Ball .....	131
3.8.3	Großer Ball.....	138
3.9	Tiefenmuskeltraining .....	145
3.9.1	Mittlerer Ball .....	147
3.10	Beweglichkeit.....	153
3.10.1	Kleiner Ball .....	154
3.10.2	Mittlerer Ball .....	158
3.11	Entspannung .....	161
3.11.1	Kleiner Ball .....	162
3.11.2	Mittlerer Ball .....	166
3.12	Balancetraining .....	169
3.12.1	Kleiner Ball .....	170
3.12.2	Mittlerer Ball .....	173
3.12.3	Großer Ball.....	178

3.13 Sturzprophylaxe .....	182
3.13.1 Mittlerer Ball .....	183
3.14 Pilates.....	189
3.14.1 Kleiner Ball .....	190
3.14.2 Mittlerer Ball .....	200
3.14.3 Großer Ball.....	207
3.15 Bürofit.....	216
<b>Anhang.....</b>	<b>222</b>
1 Literatur.....	222
2 Bildnachweis.....	223



# VORWORT

**S**chön, dass Sie sich für das Buch *Rund um den Ball* entschieden haben. Ich hoffe, Sie bekommen aus der unglaublichen Übungsvielfalt, die mit Bällen in verschiedensten Größen möglich ist, viele neue Anregungen und Motivation für Ihr Training!

Dieses Buchprojekt ist mir schon lange ein unbedingtes Anliegen.

In meinen über 20 Jahren Berufspraxis als Gymnastiklehrerin habe ich Bälle in verschiedensten Größen und Arten schätzen und lieben gelernt. Das angenehme Handling und die Vielseitigkeit im Training mit jeder Altersgruppe machen Bälle mit Recht zu einen der beliebtesten Trainingstools!

Die Bälle in ihren unterschiedlichsten Größen erleichtern manche Übungen und unterstützen sie, andere Übungen werden zur Herausforderung und können dem Sportler seine Leistungsgrenzen aufzeigen.

Tauschen Sie nicht Ihr ganzes Übungsrepertoire aus, sondern wechseln Sie die eine oder andere Übung aus, oder erschweren bzw. erleichtern Sie einige Ihrer Übungen mit einem Ball.

Bleiben Sie sich selbst immer noch treu und bewahren Sie sich Ihren eigenen Stil!

Für dieses Buch heißt das: Vertauschen Sie gerne einige Übungen aus den jeweiligen Stundenbildern, mischen Sie und kreieren Sie sich Ihre eigene „runde“ Kursstunde!

Ich wünsche Ihnen ganz viel Erfolg und Spaß beim Training mit dem Ball!

*Ihre Gabriele Fastner*





# 1 EINFÜHRUNG

**S**ie möchten Ihren Teilnehmern immer wieder etwas Neues bieten?  
Manchmal fehlen Ihnen die Ideen?

Nutzen Sie dieses Buch als Ihren ständigen Begleiter. Ein schneller Blick ins Buch bei der Vorbereitung Ihrer Trainingseinheit erleichtert Ihnen sicherlich die Arbeit und liefert Ihnen Ideenreize. Oft ist es nur eine kleine Abwandlung einer bekannten Übung, die eine „runde“, motivierende Kursstunde ausmacht.

Bei einigen Stundenbildern habe ich auf ein spezielles Warm-up verzichtet, nutzen Sie Teile des „Cardiotrainings“ oder „Beweglichkeitstrainings“ dafür. Wärmen Sie sich vor einer Trainingseinheit unbedingt 3-5 Minuten auf, um Gelenke und Muskulatur auf die darauf folgende Belastung vorzubereiten. Bevor wir mit dem Training beginnen, sind Muskeln, Sehnen und Gelenke kalt. Darum ist es enorm wichtig, sie vor dem Training zu mobilisieren, um eine positive Wirkung für das spätere Training zu erzielen. Damit wird der Stoffwechsel angeregt, Gelenkflüssigkeit produziert, Energie bereitgestellt und die Muskulatur besser durchblutet.

**Wichtig für das Warm-up ist:**

- Mobilisieren Sie die folgenden Gelenksysteme: Hüftgelenke, Fußgelenke, Kniegelenke, Schultergelenke, Wirbelsäule.
- Passen Sie das Aufwärmtraining an den Hauptteil an.
- Machen Sie Ihre Teilnehmer aufmerksam, „holen“ Sie die Teilnehmer aus dem Alltag ab.
- Wenn möglich, integrieren Sie in das Warm-up den Ball, den Sie im Hauptteil verwenden.

**Jetzt noch einige wichtige didaktische Hinweise, bevor Sie mit dem „Ballspiel“ beginnen:**

- Wiederholungszahlen:
  - Bei statischen Übungen die Spannung ca. 10-20 Sekunden halten;
  - bei aktiven/dynamischen Übungen 10-30 Wiederholungen ausführen;
  - pro Muskelgruppe 1-3 Sätze.
- Tempo der Übung:
  - Beim Erlernen der Bewegung ist das Tempo langsam und kann dann langsam gesteigert werden.
  - Um das Training kurzweilig zu gestalten, die Übungen „choreografieren“: zum Beispiel die Bewegung langsam auf vier Takte, schnell auf zwei Takte ausführen.
- Beachten Sie beim Training mit den Bällen:

**Geben Sie Ihren Teilnehmern bei Ermüdung die Möglichkeit, den Ball zur Seite zu legen und die Übung ohne Gerät auszuführen (anstelle des großen Balls können Sie bei einigen Übungen auch auf einen Hocker oder Stuhl zurückgreifen).**

**Viele Teilnehmer fühlen sich am Anfang sicherer, wenn ihre Hände im Kontakt mit dem Ball bleiben (das trifft vor allem dann zu, wenn wir auf dem großen Ball sitzen).**

- Achten Sie auf eine aufrechte Haltung.
- Wählen Sie eine, auf die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer abgestimmte Wiederholungszahl, die Übungen sollten noch konzentriert und sicher ausgeführt werden können.

- Erschweren Sie im Laufe der Trainingseinheiten die Übungen (möglich durch mehr koordinative Herausforderungen oder eine erhöhte Kraftanforderung).
- Nutzen Sie die vielen Einsatzmöglichkeiten der Bälle, wie Werfen, Fangen, Prellen, Klemmen, Drücken, Sitzen oder Balancieren!
- Das Training auf einem labilen Untergrund wie dem Ball, im Stehen, Knien, Sitzen oder Liegen, hat viele Vorteile! Zum einen entwickelt man Gleichgewicht und Stabilität, zum anderen wird aus jeder Übung eine Ganzkörperübung, bei der mit geringeren Gewichten und Widerständen trainiert werden kann.
- Es ist ein Training, das Konzentration erfordert und Reflexe schult.
- Durch die aktive, ausgleichende Muskelarbeit optimieren wir unsere koordinative Leistungsfähigkeit.



## 2 GERÄTEBESCHREIBUNG/ HANDHABUNG



## 2.1 KLEINER BALL

Wählen Sie für das Training mit dem kleinen Ball eine Größe des Balls zwischen ca. 18 cm und 26 cm. Ganz nach Ihren Anforderungen. Der kleine Ball, den ich im Buch verwende, ist ein Produkt der Firma TOGU. Der Redondo Ball® hat die Größe von 26 cm. Er ist aus weichem, geschäumtem und zugleich geruchsneutralem Material. Durch einen Stöpselverschluss kann die Luftfüllung individuell geregelt werden. Für einige Übungen ist es manchmal angenehmer, wenn der Ball eher weich ist und Sie etwas Luft aus dem Ball herauslassen.

Der weiche und trotzdem robuste Ball ist sehr strapazierfähig und in vielen Kursstunden, wie zum Beispiel Pilates, Bauch – Beine – Po, Wirbelsäulengymnastik oder Entspannung, vielseitig verwendbar.

Er hält einem Körpergewicht bis 120 kg (bei Übungen im Liegen) stand. Durch die elastische, griffige Haut des Balls ist er auch ideal für Greif- und Fangübungen geeignet.

### **Tipp:**

„Der Ball wird zusammen mit einem Strohhalm zum Aufblasen geliefert. Geht dieser verloren, kann der Ball mit jedem anderen beliebigen Strohhalm oder sogar direkt mit dem Mund aufgeblasen werden.“

Verschlossen wird er mit einem kleinen Plastikstöpsel. Wenn man ihn mitnehmen möchte, macht er sich ohne Luft ganz klein und ist so auf Reisen ein idealer Begleiter.“ (Quelle: TOGU)



*Wenn Sie den Redondo Ball® in beide Hände nehmen, greifen Sie ihn hauptsächlich mit den Handballen, dann ist Ihr Schultergürtel entspannt.*

## 2.2 MITTLERER BALL



*Eine meiner Kundinnen nennt ihn „Kuschelball“ aufgrund seiner angenehmen Oberflächenbeschaffenheit.*

Ein in dieser Größe und Beschaffenheit einzigartiger Ball ist der Redondo Ball Plus® von der Firma TOGU.

Der beliebte und vielseitige Redondo Ball Plus® eröffnet spannende, neue Übungspositionen.

Er bildet eine neue Art von mittelgroßem Gymnastikball und wurde speziell für ein sicheres und gesundheitsförderndes Training entwickelt. Das bestätigt auch die Expertenkommission der AGR (Aktion gesunder Rücken e. V.) durch die Vergabe des AGR-Gütesiegels, das besonders rückenfreundliche Produkte auszeichnet.

Durch seine softweiche und griffige Oberfläche ist er angenehm in der Handhabung und vermittelt Sicherheit bei Balanceübungen. Zudem eignet er sich durch seine Stabilität bestens für Übungen im Sitzen und Knien und taugt besonders gut als dynamische Stützfläche. Er hält einem Körpergewicht bis 150 kg stand.



*Besonders geeignet ist der Redondo Ball Plus® für anspruchsvolle Übungen im Knien. (Diese Übung trauen sich sogar Teilnehmer mit Knieproblemen oder Teilnehmer im Seniorenalter zu).*

Mit seinem Eigengewicht von ca. 500 g und einem Durchmesser von ca. 38 cm lässt er sich auch besonders gut für Schwung- und Kräftigungsübungen verwenden.

Als besonderes Extra ist der Redondo Ball Plus® ebenso wie die kleinen Varianten schnell und leicht ohne Pumpe zu be- und entlüften und leicht mit einem Plastikstöpsel zu verschließen.

Für einige Übungen ist es angenehmer, wenn der Ball eher weich ist und Sie etwas Luft aus dem Ball herauslassen.

Aufgeblasen ist er ganz schnell wieder mit einem handelsüblichen, abgeschnittenen Strohhalm.

Dadurch kann man ihn natürlich auch ohne großen Platzaufwand mitnehmen. Der Ball ist so auch auf Reisen ein idealer Begleiter.

Für das Prellen am Boden sollte der Ball relativ fest aufgepumpt sein.

## 2.3 GROSSER BALL



Der „Dinosaurier“ unter den Trainingsgeräten! Die großen Trainingsbälle erleben derzeit eine Renaissance – ob im Krafttraining, in der Physiotherapie oder zur Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht.

Der große Gymnastikball ist eines der ältesten Trainingsgeräte in der Gymnastik und wurde in den letzten Jahren als funktionelles Trainingsmittel „wiederentdeckt“.

### Die Größenempfehlung des Balls

Small = 36-45 cm Durchmesser/Körpergröße: bis 155 cm

Medium = 46-55 cm Durchmesser/Körpergröße: 156-165 cm

Large = 56-65 cm Durchmesser/Körpergröße: 166-178 cm

Xtra Large = 66-75 cm Durchmesser/Körpergröße: ab 178 cm

(Quelle: TOGU)

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Größe für Ihre Teilnehmer die Richtige ist, sollen sich die Teilnehmer auf die vordere Hälfte eines Balls setzen. Die Oberschenkel sollten dann leicht nach unten abfallen.



*Die Beine sind etwas breiter als hüftbreit geöffnet, die Füße leicht nach außen rotiert, die Oberschenkel fallen leicht nach unten ab.*

### 3 STUNDENBILDER



## 3.1 FUNCTIONAL TRAINING

Funktionell trainieren heißt, den eigenen Körper und/oder Gegenstände halten, bewegen und kontrollieren!

Die speziellen Übungen bereiten uns auf Alltagssituationen oder/und auf andere Sportarten vor.

Als Gewicht, aber auch als labile Unterlage, eignen sich hierfür ganz besonders luftgefüllte Bälle in unterschiedlichsten Größen.

Wann haben Sie sich das letzte Mal aus dem Gleichgewicht gebracht?

Beim Spaziergehen in unwegsamem Gelände, beim letzten Radausflug, im Bus oder in der U-Bahn, weil Sie stehen mussten? Sie merken, ein gutes Gleichgewicht benötigen wir ständig im Alltag, und das vor allem in unvorhergesehenen Situationen. Trainieren wir diese Reaktionsschnelligkeit nicht, fühlen wir uns im Alltag oder beim Sport unsicher und sind dadurch natürlich auch verletzungsanfälliger.

### 3.1.1 Mittlerer Ball



**Grätschstand.** Dynamisch den Redondo Ball Plus® von rechts nach links bewegen. Dabei eine Ferse immer vom Boden lösen. Die Bewegung auf der Seite abbremsen.

Die Schultern tief nach hinten unten ziehen! Das Brustbein anheben! Den Bauchnabel sanft nach innen ziehen!

*Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur.*



**Ausfallschritt.** Den Redondo Ball Plus® mit beiden Händen an das Brustbein drücken und zur Seite des vorderen Knies drehen. Nun das hintere Bein nach vorne anheben und den Redondo Ball Plus® zum angehobenen Knie führen. Einige Male wiederholen, dann Beinwechsel.

Das Brustbein anheben! Das vordere Knie über der Ferse behalten! Den Bauchnabel sanft nach innen ziehen!

*Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur und der tiefen Rumpfmuskulatur, der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Balance.*



Das Gewicht auf die Fersen verlagern! Das Brustbein anheben!

**Stand.** Den Redondo Ball Plus® zwischen die Unterschenkel klemmen. Nun das Gesäß weit nach hinten unten absetzen und sich wieder aufrichten. Wenn möglich, so tief gehen, bis sich die Oberschenkel in der Waagerechten befinden. Durch den Ball zwischen den Unterschenkeln haben die Knie eine gerade Führung!

*Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.*