

Fitball für zwei

Partnertraining mit, am & auf dem großen Ball

Vorbemerkungen/Ziele

Der Fitball hat seinen festen Platz im Sport und das nicht nur in der Rückenschule. Elemente aus der Aerobic und des gesundheitsorientierten Sports können gut kombiniert werden. Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Rhythmusfähigkeit werden mit dem hohen Aufforderungscharakter des Fitballs und seinen Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit auf einer labilen Unterstützungsebene zusammen geführt. Übungen zu zweit stellen eine höhere Anforderung an die Durchführung und Wahrnehmung eigener Bewegungsabläufe und die Koordination. Sie fördern soziales Handeln wie Eingehen und Einstellen auf den anderen, Verantwortung übernehmen, Unterstützung, Individualität und Gemeinsamkeit. Übungen zu zweit bedeuten aber auch Spaß am Experiment und der Herausforderung. Die in den Phasen beschriebenen Übungen stellen eine Auswahl dar, aus denen nach zeitlicher Verfügung einzelne Übungen ausgewählt werden können.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Jugendliche, Erwachsene

Material: Fitbälle, Gymnastikreifen, Holzstäbe, Gymnastikbälle (Ø ca. 16 cm), Trommelstöcke o.ä.

Ort: Gymnastikraum oder Halle

Partnerübungen sollten in der Gruppe vorher in Bezug auf Körpergröße, gemischte Paare, Partnerwechsel, Altersunterschied, Belastungsintensität und Handicaps abgestimmt werden.

vP – vorderer Partner

hP – hinterer Partner

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

□ = Organisation

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Fitball-Walking**
- Jede/r TN hat einen Fitball.



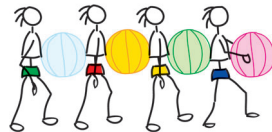
Die TN gehen im Takt der Musik (125 – 140 bpm) kreuz und quer durch die Halle; dabei wird der Fitball mit der rechten oder linken Hand oder auch beidhändig gedribbelt.

Rush hour

Jede/r TN hält einen Ball vor dem Bauch und bewegt sich dynamisch kurvend durch die Halle. Durch schnelle rechts und links Bewegungen soll erst im letzten Moment den anderen TN ausgewichen werden.

Schlangengeburt

- Die TN bilden Paare.



Der Ball wird ohne Hände zwischen dem Rücken des vP und dem Bauch des hP gehalten. Der vP hält seinen Ball mit den Händen vor dem Bauch und schließt sich an den hP eines anderen Paares an usw. So koppeln sich immer mehr Paare/Paargruppen zusammen bis alle eine Schlange bilden.

Ball-Kontakt

- Die Paare stehen nebeneinander in einer Gasse.

Die Partner/innen stehen sich mit Abstand gegenüber und werfen sich den Ball mit unterschiedlichen Aufgaben zu:

- Ball darf nur in der Mitte aufkommen
- Ball hat keinen Bodenkontakt
- Ball wird vor der Brust zum anderen beidhändig gestoßen, ohne Bodenkontakt
- Ball darf nur über den Boden gerollt werden

Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

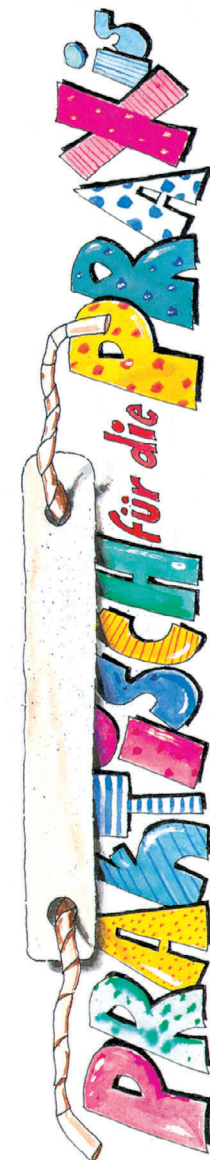
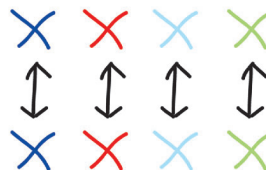
➤ = Hinweis

- *Einstimmung in die Fitballstunde, allgemeine Mobilisierung, spielerisches Aufwärmen der Muskulatur*
- *Rhythmisierung durch die Musik der Gruppe (Alter, Leistungsstand, Tagesform) anpassen*

- *Bewegungen werden größer und dynamischer, Aktivitätssteigerung*
- *TN können mit dem „Bild“ arbeiten, einen LKW mit einem großen Lenkrad zu steuern.*

- *Gruppenaktivität, Kontaktaufnahme mit Partner/in, zunächst Paar- dann Gruppenaufgabe*
- *Die Schlange kann sich vor-, rück- und seitwärts bewegen*
- *Wechsel des Schlangenkopfes, indem der TN von hinten nach vorne geht*

- *Schulung des Reaktionsvermögens, Einstimmung auf das Partnertraining*
- *Rückengerechter Stand durch wechselnden Ausfallschritt*
- *Partnerwechsel, indem jede Reihe nach links oder rechts aufrückt*



PRAXIS PRAKTISCH für die

**Autor:
Volker
Schroeder**

Stundenverlauf / Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Fitball-Circuit

- Ein Partner sitzt auf seinem Ball, der andere sitzt mit seinem Ball dahinter und sichert den vorderen Ball mit den Füßen gegen das Wegrollen.



Der vP führt festgelegte Bewegungen 30 Sek. lang dynamisch durch:

- wechselweise Fersenkick nach vorne
- hüpfend im Takt aufstehen, dabei wechselweise einen Arm nach oben strecken; Variante: beide Arme nach oben
- beidbeinig „wedeln“
- Knie im Wechsel anziehen; Variante: jedes Knie 4x anziehen

Nach ca. 60 Sek. Rollenwechsel

● Reifenrunde

- Die Partner sitzen auf Bällen hintereinander.



Der hP stülpt dem vP einen Reifen über, hält ihn in Bauchhöhe und führt horizontale Bewegungen nach rechts, links, vor und zurück durch. Der vP versucht, den Bewegungen des hP so zu folgen, dass er – ohne aufzustehen – immer in der Mitte des Reifens bleibt, ohne ihn zu berühren.

Nach einer gewissen Zeit Rollenwechsel

● Trommelduett

Mit flachen Händen oder stockähnlichen Gegenständen wird im Takt wechselweise oder beidhändig auf die Bälle getrommelt. Der Rhythmus der Musik wird unterschiedlich aufgenommen. Im 4/4-Takt schlägt ein Partner auf 1, der andere auf 1,2,3,4. Viele Variationen sind möglich.

● Bizeps im Wechsel

- Die Partner sitzen sich auf den Bällen mit gegrätschten Beinen stabil gegenüber.



Beide fassen einen Stab. Einer greift an den Stabenden von oben, der andere schulterbreit in der Mitte von unten. Der Partner, der von unten greift, versucht den Stab nach oben zu drücken (Bizepstraining), der andere hält dosiert(!) dagegen.

Nach einer gewissen Zeit Rollenwechsel

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Zwei im Gleichgewicht

- Die Partner sitzen sich auf Bällen mit gegrätschten Beinen gegenüber, ihre Füße berühren sich. Sie fassen sich parallel oder überkreuzt an den Händen.

Ein Partner stützt sich mit einem, dann mit beiden Füßen auf dem Ball des gegenüber sitzenden Partners ab. Dann versuchen es beide Partner gleichzeitig.

AUSKLANG (15 Minuten)

● Partnermassage

- Die Partner sitzen auf Bällen hintereinander. Der vP nimmt eine entspannte „Kutscherhaltung“ ein.



Der hP massiert die Hals-, Schulter- u. Rückenpartie des vP mit Tennis-, Igel-, Gymnastik- oder Gummibällen. Massiert wird der Rücken seitlich neben der Wirbelsäule bis zum Gesäß, wieder zurück, seitlich neben dem Hals bis zur Oberarmmuskulatur und zurück.

Rollenwechsel

Absichten / Gedanken

- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems durch Belastungswechsel

- Wichtig ist die Sicherung des Balls durch den hP

- Die Übungsleitung sitzt frontal zu den Paaren und gibt die Bewegungen vor. Je nach Leistungsstand der Gruppe 5-10 mal wechseln

- Der hP „erholt“ sich leicht federnd auf seinem Ball

- Förderung der Koordination, Geschicklichkeit und des Gleichgewichts

- Die Bewegungen des Reifens dürfen nicht zu schnell durchgeführt werden.

- Bei Fortgeschrittenen kann der Reifen auch vertikal bewegt werden

- Kombination von Rhythmus und Bewegung zur Förderung des motorischen Fähigkeiten

- Das Trommeln auf den Ball kann mit bekannten Aerobic-Bewegungsmustern kombiniert werden z.B. single arm, double arm

- Abstimmung von Widerstand und Belastung zwischen den Partnern, Kräftigungsübungen für die Arme insbesondere Bizeps

- 5 Wiederholungen pro Partner

- Achtung: Kein Hohlkreuz bilden!

- Gleichgewichts- und Koordinationsschulung durch Verringerung der Unterstützungsfläche

- Die Partner dürfen nicht zu weit auseinander sitzen (beide strecken bei geradem Rücken die Arme)

- Statt an den Händen können sich die Partner mit einem Stab halten

- Abschluss des Trainings mit Massage, die Partner tun sich gegenseitig etwas Gutes

- Der hP kann zum Massieren auch stehen.