

Rund um den Ball

→ Der abgebildete «Anti-Stress-Ball» ist Bestandteil der Toolbox und kann gratis ausgeliehen werden!

Inhalt

Warm up Ideen mit Ball

Kräftigungsübungen mit Ball

Geschicklichkeitsübungen mit Ball



Warm up Ideen mit Ball

Spielerklärung	Organisationsform/Regeln	Material
<p>«I packe i mi Rucksack» Der Spielleiter packt (z.B. für den geplanten Clubausflug auf die Rigi) einen Feldstecher in seinen Rucksack. Dann passt er den Ball mit der Hand zur nächsten Person neben ihm im Kreis. Diese wiederholt den Gegenstand des Vordermannes und packt seinerseits einen weiteren Gegenstand in den Rucksack. Weiter zur nächsten Person etc. Variationen: + Zum Gegenstand passende Bewegungen machen + Ball darf auf eine besondere Art gespielt werden, z.B. unter dem Bein durch</p>	<p>im Kreis</p> <p>Regeln: + Wer einen Gegenstand vergisst oder in der Reihenfolge einen Fehler macht muss eine Zusatzaufgabe lösen und darf dann wieder mitspielen</p>	<p>+ 1 Ball</p>
<p>Ballstafette Jeweils 1 Person pro Team absolviert die Laufstrecke mit dem Ball bis zum Umkehrpunkt und zurück. Dann übergibt/wirft sie den Ball an die nächste Person in der Reihe. Auf der Laufstrecke beliebige und für die Teilnehmer lösbare Aufgaben platzieren, z.B. Durchsteigen eines Gymnastikreifs, einen Slalom oder einen Zielwurf auf Kegel/Becher etc.</p>	<p>2-4 Teams, aufstellen in 1er-Kolonnen hinter einem Malstab</p>	<p>Pro Team: + 2 Malstäbe + 1 Ball + 1 Gymnastikreif + ...</p>
<p>Mobilisieren und Gymnastik mit dem Ball Klassische Aufwärm- oder gymnastische Übungen wie z.B. Arm- oder Hüftkreisen, Oberkörper zur Seite ausdrehen etc. Dabei aber den Ball geschickt einsetzen. Z.B. den Ball beim Hüftkreisen vorne und hinten von der einen in die andere Hand übergeben.</p>	<p>im Kreis oder frontal zu Gruppe</p>	<p>+ 1 Ball pro Person</p>

Kräftigungsübungen mit Ball

→ Wir empfehlen eine Übungsdauer von 60 Sekunden (s), dazwischen ca. 120 s Pause. Ausserdem sollten die Übungen 2-3 Mal pro Training wiederholt werden.

Übung	Ausführung	Beanspr. Muskulatur
Kneten	Ball in die Hand oder zwischen zwei Finger nehmen und abwechselnd zusammendrücken und lösen z.B. 30 s pro Hand / pro Fingerpaar, 2 s zusammendrücken, 2 s lösen	Finger-, Hand- und Unterarmmuskulatur
Leg-Press	Auf eine Langbank/einen Stuhl sitzen, den Ball oberhalb der Knie zwischen den Beinen einklemmen. Abwechselnd 2s Beine zusammendrücken und lösen.	Adduktoren
Ball rollen	2 Partner gehen in die Liegestützposition vis à vis, Köpfe ca. 1m auseinander (Erleichterung: Knie auf dem Boden). Sie rollen sich den Ball hin- und her und wechseln dabei (wenn möglich) die Hand.	Globale Rumpfmuskulatur
Ball zuwerfen	2 Partner sitzen vis-à-vis im Abstand von ca. 2 m. Dabei soll nur das Gesäss Bodenkontakt halten, die Füsse heben sie vom Boden ab. Nun passen sie sich den Ball zu. Vereinfachung: Ball am Boden zurollen (Seite wechseln).	Bauchmuskulatur
Ball aufnehmen	Stehend oder sitzend den am Boden liegenden Ball barfuss mit den Zehen aufnehmen (10-15 cm ab Boden). Danach wieder ablegen und mit dem anderen Fuss aufnehmen.	Fuss- und Schienbeinmuskulatur

Geschicklichkeitsübungen mit Ball

Übung	Ausführung	Anpassungen
Ball Fangen	Jeder für sich mit 1 Ball. Ball aufwerfen und ihn auf verschiedene Arten wieder fangen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Hier ein paar Beispiele: + Einhändig aufwerfen, beidhändig fangen + Einhändig aufwerfen, einhändig fangen + Nach dem Aufwerfen eine Zusatzaufgabe (z. B. 2x in die Hände klatschen) lösen und fangen	+ Evtl. Ball durch grösseren, weicheren tauschen (für Einführung z.B. Luftballon) + Wurfhöhe variieren + Schnappfang-Technik anstatt normale Fangtechnik (Hand unten)
«Blitzreaktion»	Zu zweit, vis-à-vis, 2 Armlängen Abstand. A hält seine Arme B ausgestreckt entgegen, in jeder Hand einen Ball. Plötzlich lässt er entweder den einen oder anderen Ball fallen. B versucht den Ball zu fangen, bevor er zum zweiten Mal auf den Boden prellt. B muss die Hände hinter dem Rücken halten, bis A den Ball loslässt. Rollenwechsel nach 5 Durchgängen.	+ Abstand zwischen A und B verkleinern und den Ball dafür direkt aus der Luft fangen + B darf die Hände schon nach vorne nehmen, bevor der Ball die Hand von A verlässt
Balance-Akt	Jeder für sich mit 1 Ball. Versuchen den Ball auf verschiedene Arten zu balancieren. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Hier ein paar Beispiele: + Ball auf der Handfläche balancieren und dabei vorwärts laufen + Ball auf dem Handrücken balancieren, ohne/mit Laufen + Ball auf der Handfläche balancieren und dabei tief in Richtung Hocke gehen und wieder aufstehen.	+ Beide Handflächen oder Handrücken nebeneinander halten, um die Fläche zu vergrössern + Schneller/langsamer laufen + Statt nur vorwärts auch rückwärts oder seitwärts laufen