



## **ÜBUNGEN MIT DEM GYMNASTIKBALL**

Der Gymnastikball sollte so groß sein, damit Sie die Hüftgelenke sitzend etwas höher als die Knie haben.

### **Übung 1:**

Sie sitzen auf dem Gymnastikball, die Füße sind parallel, mehr als hüftbreit voneinander. Sie bemühen sich, den Kopf zur Decke zu strecken, die Schultern bleiben breit. Sie bewegen das Becken, als ob Sie das Steißbein unter sich unterziehen wollten. Die Knie bleiben fest an der Stelle und Sie bewegen das Gesäß im Gegenteil nach hinten. Wiederholen Sie.

Sie bemühen sich dann, das Becken auf eine und dann andere Seite zu bewegen, ohne dass sich das Becken nach vorne oder das Gesäß nach hinten bewegt. Eine Hälfte des Beckens drückt gegen den Ball, dann die andere Hälfte. Knüpfen Sie die Bewegungen an und kreisen Sie mit dem Becken auf dem Gymnastikball, strecken Sie den Kopf hoch, die Knie wackeln nicht. Wiederholen Sie dann auf die andere Seite und machen Sie sich dann gerade.

### **Übung 2:**

Sie sitzen auf dem Ball und bemühen sich, den Kopf zur Decke zu strecken, die Füße sind parallel und hüftbreit. Sie ziehen ein Bein an, lehnen es auf die Ferse und dann quer über das stehende Bein auf die Zehen und Sie kehren das Bein auf die Matte. Machen Sie die Übung auch mit dem anderen Bein und wiederholen Sie ein paarmal.

### **Übung 3:**

Sie sitzen auf dem Ball, die Füße sind parallele und hüftbreit voneinander. Sie hüpfen auf dem Ball und fügen noch die Armbewegung nach vorne und nach hinten (gleichzeitig) zu. Die Knie bleiben fuß breit, Sie strecken die Arme dann fließend nach vorne und halten für eine Weile an, der hintere Teil des Oberschenkels hält den Ball, Sie hüpfen dann auf dem Ball weiter. Passen Sie darauf auf, den Ball nicht zu viel zu lockern, damit dieser Ihnen dann nicht nach hinten wegrollt. Sie atmen locker und halten die Schultern von den Ohren weg.

### **Übung 4:**

Sie liegen auf dem Rücken, der Ball ist unter den Beinen und Sie stützen bloß die Fersen auf den Ball, die Spitzen zeigen zur Decke, der Rücken ist auf dem Boden gestreckt (je nach Bedarf legen Sie ein Kissen unter den Kopf). Mit dem Ausatmen drücken Sie nur die Fersen auf den Ball, mit dem Einatmen lockern Sie. Die Fersen sind etwas näher als die Knie, damit da eine leichte Außenrotation in den Hüftgelenken vorkommt. Das Becken wird nicht vom Boden angehoben, der Rumpf bleibt an der Stelle.

Halten Sie dann den Fersendruck auf den Ball, atmen Sie frei und heben Sie ein Bein vom Ball an, das andere Bein drückt gegen den Ball, der Rücken bleibt fest auf dem Boden. Legen Sie



das Bein wieder zurück und heben Sie das andere Bein an. Die Schultern bleiben breit, Sie atmen frei.

### **Übung 5:**

Sie liegen auf dem Rücken, die Fersen auf den Ball leicht gestützt. Die Fersen drücken leicht gegen den Ball. Bewegen Sie dann den Ball fließend von einer Seite zu der anderen, aber seien Sie vorsichtig, damit Ihnen der Ball nicht wegrollt. Die Hüfte zieht nicht zur Schulter, sie hebt bloß ein bisschen an, das Becken bleibt immer in derselben Entfernung von den Schultern.

### **Übung 6:**

Sie liegen auf dem Rücken, die Fersen stützen auf den Ball. Heben Sie Ihr linkes Bein auf und stützen den Knöchel auf das gebeugte rechte Knie. Legen Sie die linke Hand auf die innere Seite des Knies auf, so dass sie dann Ihnen helfen könnte. Strecken Sie Ihr rechtes Bein über den Ball, drücken Sie gegen den Ball. Beugen Sie Ihr rechtes Bein mit dem Druck zu sich und das gebeugte linke Knie von sich. Atem ist frei. Wiederholen Sie ein paarmal und wechseln Sie die Beine.

### **Übung 7:**

Sie liegen auf dem Rücken, halten den Ball direkt über der Brust. Die Handflächen stützen auf den Ball, die Schultern sind gerade, der Kopf gestreckt. Bewegen Sie mit dem Ball fließend zwischen den Armen von einer Seite zu der anderen. Die Bewegung ist fließend, der Ball wird von Ihnen leicht gedrückt und kippt nicht in die Seiten (er bleibt immer über Ihrer Brust). Wiederholen Sie ein paarmal und entspannen.

### **Übung 8:**

Sie liegen auf dem Rücken. Greifen Sie den Ball zwischen Ihren Knöcheln. Bemühen Sie sich, die Knie leicht voreinander zu ziehen. Der Rücken bleibt auf der Matte und Sie heben den Ball auf, die Knie streckend, Sie greifen dann den Ball mit Ihren Händen. Die Fußsohlen kehren zum Boden und tragen gleichzeitig den Ball über den Kopf, die Arme streckend. Der Rücken bleibt gerade (nicht gebogen). Sie legen den Ball wieder zwischen den Knöcheln und dann auf den Boden, die Knie beugend, der Kopf bleibt gestreckt. Wiederholen Sie ein paarmal, dann legen Sie die Beine auf den Ball und entspannen.