



## **ÜBUNGEN MIT REDONDO BALL**

### **Übung 1:**

Wir legen den halb aufgeblasenen Redondo Ball unter die Mitte des Kreuzbeins. Wir machen die breiten Schultern gerade, strecken den Kopf hoch, die Füße sind am Boden gestützt. Mit dem Ausatmen drücken wir das Kreuzbein gegen den Redondo Ball – wir pressen den Ball. Das Becken bewegt sich nicht. Wir entspannen mit dem Einatmen. Das Becken bleibt in der Wirbelsäulenachse. Wiederholen Sie 5x.

### **Übung 2:**

Rückenlage, der Ball befindet sich unter dem Kreuzbein, die Füße sind gerade, die Schultern stützen auf die Matte, wir bewegen die Luft im Ball – wir bemühen uns, die rechte Hüfte zum Boden zu nähern, die linke Hüfte wird durch die im Ball vorkommenden Luft zur Decke hinaufgeschoben. Die Knie bewegen sich nicht. Wir wiederholen die Übung auf die andere Seite, die linke Hüfte drücken wir zum Boden, die linke Hüfte wird zur Decke hinaufgeschoben. Vergessen wir nicht zu atmen. Wiederholen Sie ein paarmal.

### **Übung 3:**

Wir liegen auf dem Rücken – die Knie sind gebeugt, der Ball ist unter dem Kreuzbein. Die Schultern sind breit, der Kopf ist gestreckt. Wir heben das rechte gebeugte Bein nach oben auf. Wir halten die Schultern breit. Frei atmen. Das rechte Bein legen wir zurück zum Boden, das linke Bein zurück zum Boden. Wiederholen Sie ein paarmal.

### **Übung 4:**

Rückenlage, der Ball ist unter dem Kreuzbein – alles gleich wie im Punkt 3 bis in die Phase – beide Beine oben. Die Fersen sind jedoch etwas höher als die Knie. Wir atmen ruhig, balancieren auf dem Ball und heben beide Arme zur Decke auf (beide gleichzeitig nach oben). Wir stützen die Schultern auf den Boden, der Kopf ist gestreckt, wir atmen frei. Wir legen die Arme neben den Körper, sowie das linke und rechte Bein. Wir wiederholen die Übung ein paarmal.

### **Übung 5:**

Der Ball ist unter dem Kreuzbein, der Rumpf bleibt gerade, der Kopf ist gestreckt und wir heben beide Arme zur Decke und bemühen wir uns, die Schulterblätter auf den Boden zu stützen. Die Schultern bleiben breit. Wir heben zuerst das rechte gebeugte Bein, die Ferse etwas höher als das Knie, dann das linke gebeugte Bein auf, wir ausgleichen, atmen frei und dann kehren wir allmählich den rechten und danach den linken Fuß zum Boden zurück. Wir wechseln die Beine dann.

### **Übung 6:**

Wir liegen auf dem Rücken, der Ball liegt unter dem linken Fuß, wir bemühen uns, die möglichstgrößte Fläche der Fußsohle auf den Redondo Ball zu stützen, der Rücken liegt am Boden. Mit dem Ausatmen drücken wir den Fuß gegen den Ball und mit Einatmen lassen wir los. Der Fuß kreist dann auf dem Ball. Das Knie geht nicht in die Seite, die Hüften sind auf der Matte, die Schultern am Boden. Wir wechseln die Kreisrichtung. Danach wechseln wir die Füße.



**Übung 7:**

Wir liegen auf dem Rücken, die Beine gebeugt, der Redondo Ball ist zwischen den Knöcheln, der Rücken wie geklebt auf der Matte. Ausatmend heben wir beide Beine gleichzeitig auf. Wenn wir brauchen, legen wir beide Hände von oben an die Knie, damit wir die Beine besser halten könnten. Die Schultern bleiben breit und wir kreisen mit dem Ball zwischen den Knöcheln, als ob wir mit einem kleinen Dreirad gefahren sind. Die Bewegungen sind fließend, wir halten nicht den Atem an, und wir bemühen uns, den Redondo Ball nicht fallen zu lassen. Wir machen die Übung noch auf die andere Seite. Wir atmen frei, halten ein bisschen auf und danach legen wir den Redondo Ball zum Boden und lockern.

**Übung 8:**

Wir sitzen. Der Redondo Ball ist aufgeblasen und unter das Becken gesetzt. Die Füße sind voneinander. Wir blasen den Redondo Ball auf und legen ihn unter das Becken. Die Füße bleiben weiter voneinander, damit wir stabiler sind. Wir bemühen uns, den Kopf zur Decke zu strecken. Die Füße bleiben in Ruhe am Boden. Wir versuchen, eine Gesäßhälfte zum Boden zu nähern. Wir fallen nicht in die Seite. Wir machen uns gerade und machen die Übung noch auf die andere Seite. Wir bemühen uns um eine fließende Bewegung, wir möchten nicht, vom Redondo Ball herunterzufallen, wir bleiben immer mit dem Kopf zur Decke gestreckt und atmen frei. Wir wiederholen die Bewegung ein paarmal.