

**Einander Spiele zum Warm up mit dem Redondo Ball Plus**

1. Warm up Balltanz
Paarweise Bälle zwischen den Händen
zur Musik durch die Halle“tanzen“ P1 übernimmt Führung-> Wechsel
-> Erschwerung P2 mit geschlossenen Augen
2. Warm up optische Wahrnehmung + Reaktion Anpassung an Partner
mit „Tanzpartner“ Redondo Ball Plus durch den Raum bewegen bei Blickkontakt Ball prellen (Bodenpass) Partner muss das Gegenteil machen also werfen (Druckpass)
3. Gleich – Gleich - Anders Wechsel (haben wir nicht gemacht)
2-4 unterschiedliche Ballarten (Tennis, Gym, Basketball) oder gleiche Bälle in unterschiedliche Farben nach dem o.g. Muster tauschen-> wer hat als erstes 4 Durchgänge?
4. Kommandospiel **Frühlingsaufwärmspiel „Atomspiel“**TN gehen/laufen durcheinander werfen, prellen tauschen Bälle ( Autoscooter) währenddessen; auf Kommando der LP treffen sie sich alleine, zu 2.,3….
**Alleine: „Regentropfen“**-> wie bewegt sich ein Regentropfen/ WS Mobilisation
**zu 2. „Tulpe“**-> paarweise Rücken zu Rücken, Bewegung: RB hoch tief+ Ausfallschritt
**zu 3. „ Eistüte“** -> jeder stellt eine Kugel dar= Bauch, OK, Kopf
**zu 4. „Kleeblatt“** -> Gruppen stellen einen Kleeblatt dar (Arme + Beine!!) am Platz in Bewegung
**zu 5. „Hummel……“** -> Gruppen laufen in einer Reihe Redondoball an Rücken des Vordermanns als Hummeln durcheinander/ „Hummelkönigin“ durchwechseln durch überholen, umdrehen…

Kommandos für die ganze Gruppe:

„Pusteblume“ LP nennt einen Namen alle TN bilden einen engen Kreis drumrum ohne/mit Berührung am Körper

„Kettenkarusell“ Innenstirnkreis re/li Seitgalopp auf Kommando, +Ball Werfen, Prellen

1. Gassenaufstellung: in Schrittstellung Ball hinter dem Rücken halten und auseinanderziehen-> zusammendrücken
2. Paarweise in Schrittstellung „Rüttelplatte“ Partnerwechsel-> mit 4-5 verschiedenen TN; Aktivierung der Tiefenmuskulatur

1 Ball weglegen!

1. Paarweise Rücken an Rücken mit Redondo Ball dazwischen: Seitgalopp auf andere Hallenseite-> ½ oder ganze Drehung ohne Ball zu verlieren (beide li Schulter nach hinten drehen zurück zur anderen Seite
2. Paarweise Squats mit Ball zwischen den Partnern
3. Paarweise in Schrittstellung zueinander -> statisch drücken (Verkleinerung der Unterstützungsfläche) nur kleiner Zeh vom hinteren Bein berührt Boden-> Bein abheben
4. Paarweise in Schrittstellung Rücken zu Rücken Bälle über dem Kopf nach hinten drücken
5. SUMO: P1 hält Ball vor dem Bauch mit Druck zwischen den Händen, P2 „ärgert“ testet Gleichgewicht an Ball, Armen, Beinen-> Augen zu; Fersen abheben

**Hier findet ihr noch weitere Übungsbeispiele:
Ganzkörper Warm Up - Übungen mit dem Redondo Ball Plus von TOGU**<https://www.youtube.com/watch?v=hRMIjFBmneU&t=34s>

**Rückentraining mit dem Redondo Ball Plus von TOGU:** <https://www.youtube.com/watch?v=xPaY_JLenSs>

**Partnerworkout**

1. **Ausdauer**

**P1 in Plankposition P2 springt über Beine + Burpee bzw. im ganzen Kreis im Fluss**

**P1 in Squatposition Hände auf Bauchhöhe P2 macht Skippings gegen Hände**

1. **Kraft**

**P1 in Brückenposition auf Händen/ Rückenlage P2 macht Trizepsdips auf Oberschenkeln von P1**

**Seitstütz Rücken zu Rücken jeweils oben die ausgestreckte Hand „einklatschen“ und unter dem Körper**

**P1 in Liegestützposition hebt im Wechsel eine Hand ab; P2 in Squatposition fasst Füße (und lässt als Variante im Wechsel einen Fuß los**

1. **Dehnen**

**Langsitz+ Handfassung**

**Flankendehnung äußere Hände greifen sich**

**Viel Spaß beim Umsetzen in euren Klassen
wünschen euch**

***Gabriela Bastian***
*Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Schulleitung*Web: [www.kns-move.com](http://www.kns-move.com)
YouTube: <https://www.youtube.com/user/KNSmove>

**Tobias Borucker**Dipl. Sportwissenschaftler
Homepage: [www.tobias-borucker.de](http://www.tobias-borucker.de/)

***KNS
Berufsfachschule für Gymnastik, Sport, Fitness und Tanz*** *Am Moosfeld 3
81829 München*Tel: 089 / 91 38 38Mail: info@kns-move.com