

BALLKONTAKT - Nici Mende

KURSAUFBAU „BALLKONTAKT, das Comingback des Gymnastikballs“

Warm up:

Ausrollen der Plantarfaszie (Fußsohle) optional! & Mobilitätsvariation Fuß bis Kopf

Fußbewegungen: Gehen -> Ballen + Außenkante + Ferse + Innenkante + Dribbelvariationen
 Knie + Hüfte + LWS: Kniebeugen mit Knöchelfassen (Var. Oberschenkelstütz)
 Rotationskomponente1: Diagonales Knöchel/Kniefassen + Außenrotation des Armes über dem Kopf
 Rotationskomponente2: Hinterer Kreuzschritt mit Armstütz vorn (Re.Bein + re. Arm vorn...)
 Rotationskomponente3: tiefer Repeater Rot2. mit diagonalem Stretch des bilateralen Armes
 BWS + Schultergürtel: Innenrotation im SG + Hände überkreuzen + Überkreuzt heben/senken/heben + geöffnet zurück nach unten
 HWS + ggf. Kiefergelenk: Hand hinter den Rücken + Kopf in die Schubrichtung drehen. (ggf. Kiefer Zungenbewegungen einbauen)

Aktivierung

Partnerübungen

1. Ball gleichzeitig werfen, rollen, übergeben...
 2. Rückwärts 1. Ball zwischen den Partnern platzieren + 2. Ball wandert.
 3. Seitwärts 1. Ball zwischen den Partnern platzieren + 2. Ball wandert.
 (Boden mit einbeziehen)

Variabel: Einzelübungen!

Stabilisierung

Kniebeuge Ball zwischen/neben/an den Beinen platzieren (Variiert je Leistungsstand!)
 Kurze / Lange Plank Ball unter den Schienbeinen platzieren + aus dem 4.Füßlerstand in die Plank schieben (retour) – Variante bei empfindlichen Schienbeinen mit den Armen vorwärts/rückwärtsgehen.
 Überhang Sitzend rückwärts gegen den Ball lehnen. Seitlich überstrecken, ggf. abgestützt mit festem Rumpf wippend die Rumpfmuskulatur ansteuern.

Release

Ausrollen der Hüfte Sitzend auf dem Ball (eine Gesäßhälfte) mit Federn, schieben, Hinlegen ...diese Hüftseite ausrollen.
 Ausrollen der Leiste Seitlich auf dem Ball liegenbleiben, und mit leicht vorgespanntem Bauch über den Ball in die Bauchlage drehen. Hier mit angenehmen Druck Beinvariationen durchführen. (Kann als Gesamtdrehung durchgeführt werden.)
 Ausrollen der LWS Rückwärts auf dem Ball liegend den Beckenkamm knapp unter dem Schulterblatt ausrollen/federn (Beine aufgestellt/angezogen/seitlich gekippt!)
 Ausrollen der BWS Rückenlage mit Ball zwischen den Schulterblättern. Vor-/Zurück-/Seitwärtsrollen mit diversen Armpositionen.
 Ausrollen der HWS Arm überstrecken und den Ball in den seitlichen Nacken platzieren. Über Seit-/Rückenlage mit der Kopfposition spielen. Evtl. Fingerdruck auf den Nackenmuskel ausüben (bilateral).

Refinement

LWS-Region Seitlage (Ball unter Hüfte) oberes Bein gefasst vor dem Körper. Schmelzende Hüftbewegungen.
 BWS-SG-Region Seitlage-Rückenlage-Seitlage-Bauchlage... schmelzend über den Ball rollen mit großzügigen Armvarianten.
 HWS-Region Ausrollen des Hauptes aus dem Vierfüßlerstand.

Abkürzungen: LWS = Lendenwirbelsäule; BWS = Brustwirbelsäule; HWS = Brustwirbelsäule; SG = Schultergürtel

DIESE KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN WERDEN MIT DIESEM KURSSYSTEM GANZ NEBENBEI GESCHULT:



KINÄSTHETISCHE DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT	Fähigkeit zum Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen, die in großer Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie zum Ausdruck kommt
REAKTIONSFÄHIGKEIT	Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger motorischer Aktionen auf Signale.
KOPPLUNGSFÄHIGKEIT	Fähigkeit, Teilkörperbewegungen bzgl. eines bestimmten Handlungsziels räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen
ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT	Fähigkeit zur Bestimmung und zielangepassten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum
GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT	Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten oder wiederherzustellen.
UMSTELLUNGSFÄHIGKEIT	Fähigkeit während des Handlungsvollzugs das Handlungsprogramm veränderten Umgebungsbedingungen anzupassen oder evtl. ein völlig neues und adäquates Handlungsprogramm zu starten
RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT	Fähigkeit einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen. Außerdem die Fähigkeit einen verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren.

Nach Meinel und Schnabel