

GABI FASTNER

RUND UM DEN BALL

30 Stundenbilder mit verschiedenen Ballgrößen



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG



Ausfallschritt. Den Redondo Ball Plus® unter das hintere Knie legen. Nun tief gehen, dabei das Knie bewusst auf dem Ball absetzen und sich wieder hochdrücken.

Das vordere Knie bleibt über der Ferse! Den Oberkörper aufgerichtet halten!

Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Balance.





Grätschstand. Den Redondo Ball Plus® in beide Hände nehmen. Aus der tiefen Grätsche ein Bein anheben und das Körpergewicht auf eine Seite verlagern. Kurz halten, dann die Seite wechseln.

Die Knie zeigen in Richtung Fußspitzen! Die Körpermitte aktivieren!

Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur und der Oberschenkelmuskulatur. Balance.





Kniestand. Sich auf den Redondo Ball Plus® knien. Mit den Oberschenkelinnenseiten den Ball etwas zusammendrücken. Zuerst die Fußspitzen auf dem Boden behalten, dann die Fußspitzen abheben.

Den Bauchnabel sanft nach innen ziehen! Das Brustbein heben!

Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur, der Oberschenkelinnenseite. Balance.