

# Gymnastik und Spiele mit dem Fitball

## Vorbemerkungen/Ziele

Der Einsatz des Fitballs im Gymnastikprogramm bietet vielfältige Trainingsmöglichkeiten der sportmotorischen Hauptbeanspruchungsformen. Sei es zur Verbesserung der Koordination, Flexibilität oder der Kraft. Die Kräftigung der Rumpfmuskulatur ist wichtig für eine gute Körperhaltung. Im diesem Beispiel soll eine Stunde mit dem Fitball vorgestellt werden. Zu bedenken ist allerdings, dass der Fitball ein leicht in Bewegung zu versetzendes Gerät ist, und bei der Durchführung der Übungen ein gewisses Maß an Gleichgewichtsfähigkeit vorausgesetzt werden muss.

**Zeit:** ca. 60 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Erwachsene

**Material:** ein Fitball und eine Matte je Person

**Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

## Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

□ = Organisation

### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

#### ● „Ballwiese“

Verschiedene Bewegungsformen um die Fitbälle herum ausführen, ohne diese zu berühren (z.B. gehen, laufen, Hopselauf etc.).

*Variation:*

- Fitbälle mit verschiedenen Körperteilen berühren (z.B. Ellbogen, Knie, Ohr, Gesäß etc.).
- TN rollen einen Fitball durch die Halle; Annahme und Abgabe mit einem/r Partner/in.
- TN prellen einen Fitball und laufen zum nächsten Ball.

□ Die Fitbälle liegen gleichmäßig verteilt auf der Bewegungsfläche.

#### ● „Ball-Kontakt“

Zu zweit werden auf dem Fitball/mit dem Fitball verschiedene Übungen durchgeführt:

- Partner/innen lehnen sich gleichzeitig Rücken an Rücken gegen den Fitball.
- Partner/innen setzen sich Rücken an Rücken auf den Fitball und hüpfen einen gemeinsamen Rhythmus.
- Partner/innen nehmen den Fitball bauchwärts zwischen sich und drehen sich um die Körperlängsachse, ohne dass der Ball herunter fällt.

□ Gleichmäßige Verteilung der Paare auf der Bewegungsfläche

### SCHWERPUNKT (25 Minuten)

□ Lockere Blockverteilung der TN mit Fitball und Matte auf der Bewegungsfläche

#### ● „Crunches mit dem Fitball“

Stufenlagerung auf dem Fitball; Aufrichten des Oberkörpers

*Variation:*

- Arme in U-Position
- Arme in Hochhalte



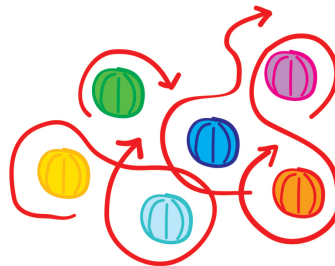
## Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

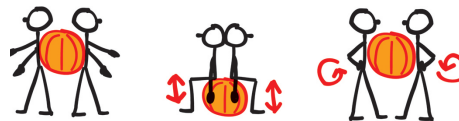
● *Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, Mobilisation der großen Gelenke*

➤ *Hinweis zur Vorsichtsmaßnahme an die TN geben!*



● *Kontaktaufnahme der TN untereinander; Förderung des Rhythmusgefühls*

➤ *Abstimmung mit dem/der Partner/in bzgl. Druck gegen den Ball und Drehung um den Ball*



● *Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur*

➤ *Beim Aufrichten bleibt der obere Beckenkamm auf dem Boden liegen; Fersen üben einen leichten Druck auf den Ball aus*

➤ *Atemhinweis, auch bei allen nachfolgenden Übungen erteilen!*

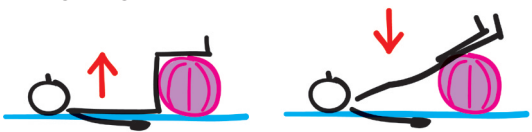


# PRAKTISCH für die PRAKTIK

## Stundenverlauf / Inhalte

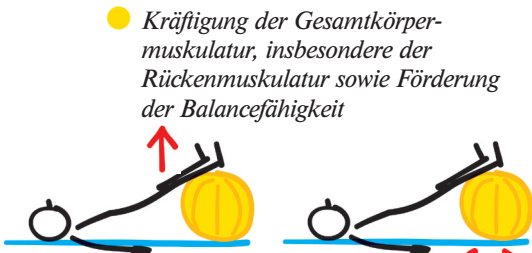
## Absichten / Gedanken

- „Brücke“  
Stufenlagerung; Becken in den Schulterstand anheben



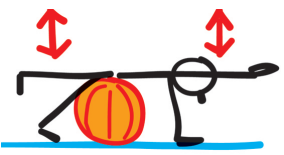
- Kräftigung der Rumpf- und der hinteren Oberschenkelmuskulatur

- „Brett“  
Füße liegen auf dem Fitball; Gesäß anheben, Gesamtkörpermuskulatur anspannen  
Variation:  
- Abwechselnd rechtes und linkes Bein gestreckt anheben  
- Fitball mit den Füßen Richtung Gesäß rollen und wieder zurück



- Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur, insbesondere der Rückenmuskulatur sowie Förderung der Balancefähigkeit

- „Aktiver Käfer“  
Bauchlage auf dem Fitball; gegengleich linken Arm und rechtes Bein anheben; Wechsel



- Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur, insbesondere der Rückenmuskulatur

- „Krabbelnder Käfer“  
Bauchlage auf dem Fitball; Armstütz; mit den Händen nach vorne wandern, bis nur noch die Unterschenkel/Fußbrist auf dem Fitball stützen.  
Variation:  
- Aus der Endposition den Ball mit den Füßen unter den Bauch rollen.



- Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur, insbesondere der Arm- und Brustmuskulatur

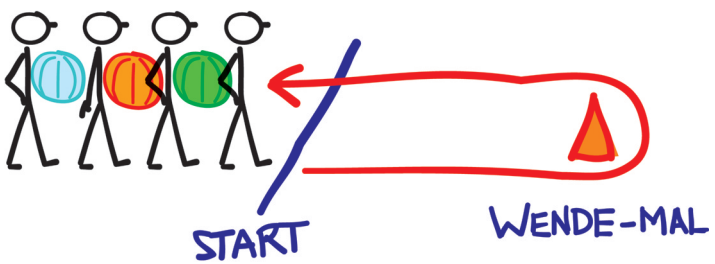
- „Liegestütz-Käfer“  
Becken liegt auf dem Fitball; Armstütz; Liegestütze durchführen



- Kräftigung der Armmuskulatur

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- „Raupenrennen“  
TN bilden eine Reihe, den Fitball zwischen sich eingeklemmt (ohne Unterstützung der Hände). Der „Raupenkopf“ führt seine Raupe um ein Mal herum und zum Ausgangspunkt zurück. Fällt ein Ball herunter, muss die Raupe vom Startpunkt wieder neu beginnen. Welche Raupe hat gewonnen?



- Gruppenaktivität zur Förderung der Kommunikation und des „Fair plays“

- In Abhängigkeit der Anzahl von TN werden „Raupenteams“ gebildet, die eine bestimmte Wegstrecke zurück zu legen haben.

### AUSKLANG (10 Minuten)

- „Fauler Käfer“  
Ein/e TN legt sich bauchwärts auf den Fitball, der/die Partner/in „wiegt“ den faulen Käfer langsam hin und her, vor und rück.

- Lockerung der „Arbeitsmuskulatur“  
➤ Arme und Beine des faulen Käfers hängen entspannt herunter; Partner/in fasst zum Wiegen an Schulter und Hüfte; vorsichtiges und sanftes Rollen des Balles

- Paare in der Halle verteilt, pro Paar ein Fitball

**Autorin:  
Annette  
Seiffert**