



Fit mit dem Fitball

Fitball-Aerobic und Stationstraining

Vorbemerkungen/Ziele

Heutzutage gibt es in vielen Sporthallen und Bewegungsräumen Fitbälle (auch Physioball oder Pezziball genannt), die wenig genutzt werden. Dabei ermöglicht der große Ball vielseitige Einsatzmöglichkeiten für alle Altersstufen. Er kann als Spielgerät oder zum Training der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten eingesetzt werden. In der Physiotherapie wird der Fitball zur Verbesserung von Haltung, Rumpfstabilität und -kräftigung eingesetzt.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Fitball-Erwärmung in Bewegung**
- Die TN walken nach Musik durch die Halle.

Während des Walkens sollen sich die TN einen Fitball (oder mehrere Fitbälle) frei zuspieren.

Dann soll der Ball/sollen die Bälle nur noch geprellt werden.

Zuletzt sollen sich die TN Fitbälle in zwei Farben mit bestimmten Aufgaben zuspieren: z. B. der grüne Ball wird geprellt, der blaue direkt zugespielt.

● **Fitball-Erwärmung in Bewegung und im Sitzen**

- Jede/r TN hat einen FB.

Die TN Walken durch die Halle (evtl. mit Zusatzaufgaben wie Ball prellen, um den Körper kreisen lassen ...).

Bei Musikstopp setzen sich die TN auf ihren Ball und führen eine Aufgabe durch:

- Auf dem FB mit Füßen auf dem Boden federn
- Auf dem FB hüpfen, dabei Füße vom Boden abheben
- 3 x federn – 3 x hüpfen im Wechsel
- 1 x federn – 3 x hüpfen im Wechsel
- Im Sitz auf dem FB im Wechsel ein Bein nach vorne strecken (ohne Hopfen)
- Im Sitz auf dem FB im Wechsel ein Bein nach vorne strecken (mit Hopfen)
- Im Sitz auf dem FB das Becken langsam kreisen lassen

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene

Material:

Fitbälle (Physiobälle, Pezzibälle) in 2 Farben entsprechend der TN-Anzahl, 4 Paar kleine Hanteln, Matten, Musik/Musikanlage

Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

Absichten und Hinweise

- ◎ Allgemeine Erwärmung, Schaffung einer lockeren Gruppenatmosphäre, Ballgewöhnung
- ✔ Fitbälle (FB) in zwei verschiedenen Farben bereithalten
- ✔ **Balldurchmesser:**
 - bis 1,75 m Körpergröße: 65 cm Ballgröße
 - über 1,75 m Körpergröße: 75 cm Ballgröße
- ✔ Die Bälle sollten prall gefüllt sein!
- ◎ Allgemeine Erwärmung, Ballgewöhnung
- ✔ **Balldurchmesser:**
 - bis 1,75 m Körpergröße: 65 cm Ballgröße
 - über 1,75 m Körpergröße: 75 cm Ballgröße
- ✔ Die Bälle sollten prall gefüllt sein!
- ✔ **Sitz-Grundposition auf dem Ball:**

Aufrechter Sitz, Arme hängen locker herunter, die Beine sind etwa hüftbreit geöffnet, Kniebeugung nicht weniger als 90 Grad, die Fersen befinden sich unter den Knien, das Becken nach vorn kippen und das Brustbein aufrichten

Erwachsene/
Ältere
12.2013



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (35 Minuten)

● Fitballaerobic (15 Minuten)

- Die TN sitzen im Kreis auf dem Fitball.
Die Übungen (A, B, C, D) werden aneinander gehängt: erst nur Beinbewegung, dann mit Armen.

A Nordic Walking auf dem Ball

- Beine:* linker Fuß vor, gleichzeitig rechter Fuß zurück (und umgekehrt)
- Arme:* gegengleich in Laufrichtung mitnehmen

B Hampelmann

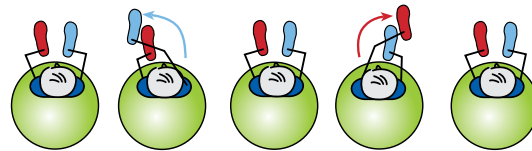
- Beine:* öffnen und schließen mit Verlust des Bodenkontakts
- Arme:* vor dem Körper überkreuzen bzw. seitlich ausstrecken (wenn die Beine geöffnet sind, sind die Arme überkreuzt)

C Step-Touch

- Beine:* vier Schritte nach links, beim 4. Schritt rechtes Knie heben
- Arme:* die Arme heben und senken; beim 4. Schritt die Arme von oben nach unten am Knie vorbei ziehen (links – rechts – links – Knie)
- Beine:* dann das gleiche nach rechts

D Kreuzung

- Beine:* rechter Fuß kreuzt vor dem linken Fuß (und umgekehrt)
- Arme:* den ballnäheren Arm zur Seite, den anderen hochstrecken



● Stationstraining mit dem Fitball (20 Minuten)

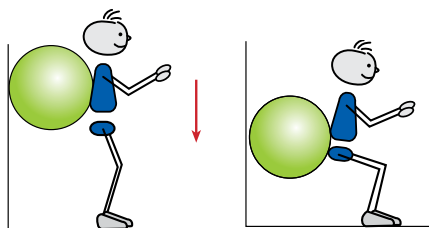
- Je Station 2 TN (TN A und TN B). Je nach TN-Zahl können Stationen auch doppelt besetzt werden.
Je TN ein FB, bei Station 3 und 4: ein FB für 2 TN

Durchführung des Stationstraining:

- Übungszeit an jeder Station jeweils 2 Minuten / bei Partnerübungen nach 1 Minute Rollenwechsel
- 1 Minuten Pause: in der Pause wechseln die TN im Uhrzeigersinn zur nächsten Station

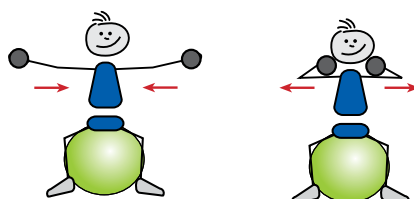
Station 1: Aufzug

Die TN stehen mit Rücken zur Wand. Der FB befindet sich zwischen dem Rücken im Lendenwirbelsäulenbereich und Wand. Die TN führen Kniebeugen aus.



Station 2: Herkules

Die TN sitzen auf dem FB und halten in beiden Händen ein leichtes Gewicht, z. B. kleine Hanteln. Die Arme sind seitlich ausgestreckt: Unterarme beugen und strecken.



Absichten und Hinweise

- ◎ Schulung der allgemeinen, aeroben, dynamischen Ausdauer und koordinativer Fähigkeiten
- ✔ Musiktempo: 120 – 130 bpm
- ✔ Möglicher Aufbau: A, B, AB, C, BC, ABC, D, CD, BCD, ABCD
- ✔ Übungen mit oder ohne Federn durchführen

- ◎ Rumpfkraftigung und -stabilisierung
- ✔ Allgemeine Hinweise:
 - Bei ungerader TN-Zahl springt die Übungsleitung (ÜL) bei Partnerübungen ein
 - Musik-CD mit abwechselnd 2 Minuten Trainingsmusik (ca. 120 bpm) und 1 Minute ruhiger Musik

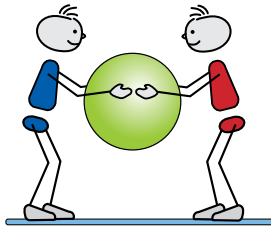
- ✔ Füße hüftbreit auseinander, Fersen bleiben am Boden, Rücken bleibt gerade

- ✔ Ellbogen bleiben auf Höhe der Schultern



Station 3: Luft aus dem Ball drücken

TN A und TN B stehen sich gegenüber. Beide halten den FB vor der Brust. Beide drücken gleichzeitig mit den Händen den FB fest zusammen.



- ✔ Spannung 6 – 10 Sekunden halten, kurze Pause und wieder anspannen
- ✔ In der Anspannungsphase ruhig und gleichmäßig weiteratmen

Station 4: Statue

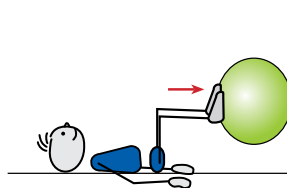
TN A sitzt auf dem FB, die Arme in U-Halte. TN B steht dahinter und versucht, TN A durch Druck an Armen und/oder Oberkörper aus dem Gleichgewicht zu bringen. TN A bleibt wie eine Statue sitzen, egal was TN B macht.



- ✔ Sitz-Grundposition auf dem Ball beachten

Station 5: Beinpresse

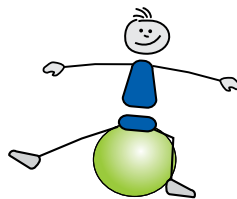
In Rückenlage auf der Matte den FB mit beiden Beinen fest gegen die Wand drücken (Beine in Stufenposition).



- ✔ Bauch und Po anspannen, Bauchnabel nach innen ziehen, Rücken bleibt am Boden
- ✔ Ca. 6 – 10 Sekunden Druck aufbauen, dann entspannen – kurze Pause und wieder anspannen
- ✔ In der Anspannungsphase ruhig und gleichmäßig weiteratmen

Station 6: In Balance

Sitz auf dem FB mit beiden Armen seitlich ausgestreckt. Abwechselnd ein Bein ausstrecken und halten.



- ✔ Sitz-Grundposition auf dem Ball beachten
- ✔ Variante: zusätzlich die Fußspitze ran ziehen und strecken oder gestrecktes Bein heben und senken.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Fitball-Erholung

- Jeder TN holt sich eine Matte und legt sich in Rückenlage auf die Matte. Die Füße liegen auf dem FB (Stufenlagerung) und die Arme locker neben dem FB.

Die TN lassen ihren FB vor und zurück (Beine beugen und strecken) rollen. Dann den FB langsam hin und her rollen lassen (Beine nach links/rechts pendeln lassen).

- ◎ Ruhiger Abschluss, aktive Erholung nach der Belastung
- ✔ Evtl. ruhige Musik im Hintergrund

AUSKLANG (10 Minuten)

● Fitball-Entspannung

- In Rückenlage auf der Matte die Beine auf den Ball legen (Stufenlagerung)

Die TN lassen ihren Atem ruhig fließen: tief durch die Nase ein und durch den Mund in den Bauch einatmen.

Die ÜL liest eine Entspannungsgeschichte vor.

- ◎ Entspannung, Abschalten vom Alltag, zur Ruhe kommen
- ✔ Ruhige Entspannungsmusik

