



## WS 403-05 I Koordinative Kräftigung mit Tennisbällen

Referentin: Ursula Bauer

Sonntag, 09.02.2025 I 13:00 – 14:30 Uhr

In einer koordinativen Kräftigungsstunde werden die beiden motorischen Fähigkeiten Koordination und Kraft gleichermaßen trainiert. Übungen zum Training der koordinativen Fähigkeiten wechseln sich mit Kraftausdauerübungen ab. Die Besonderheit dieser Trainingseinheit ist, dass in vielen Übungsformen die beiden Fähigkeiten gleichzeitig trainiert werden. Diese besondere Herausforderung fördert bessere und schnelle Verschaltungen (Synapsen) im Gehirn, was für mehr Bewegungssicherheit sorgt.

Die Übungsstunde mit 2 Tennisbällen ist sowohl in der Sporthalle als auch im Onlinetraining zuhause durchführbar.

### Übungsformen

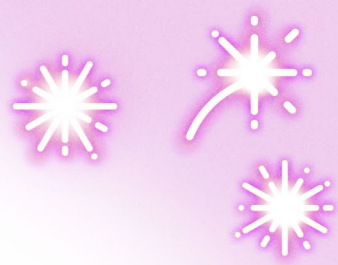
#### Aufwärmen in der Gruppe:

- Tennisbälle tauschen – passend re/li
- Tennisballübergabe mit Partner gegenüber im Tandemstand – gerade und diagonal
- Stand mit Partner gegenüber – „boxen“ und „Fenster putzen“

#### Im Stand mit einem Ball:

- Gehen im Raum – Ball prellen re/li, Ball hochwerfen re/li, Ball über Kopf übergeben, Ball um Rumpf kreisen, ball um Knie kreisen
- Gehen im Raum – Tiefe Kniebeuge re/li mit Ball ablegen/aufheben
- Step Touch (Seitanstellschritt) – Ball prellen re/li, werfen re/li
- Fußtip vorne/seit/rück/ran – Gegenarm wirft Ball hoch
- Hüftbreiter Stand – Arme schwingen rück/vor mit Ballübergabe re/li
- Hüftbreiter Stand – Knieheben re/li, Ball unter angehobenem Bein durchgeben
- Hüftbreiter Stand – Knieheben/Backlift einseitig, Ball unter Bein/über Kopf übergeben
- Grätschstand – Gewicht verlagern re/li, Ball Achterkreisen um die Beine
- Grätschstand – tiefe Kniebeuge (Squat), dabei Ball hochwerfen/fangen; Variation: Unter „Schnur“ durchwerfen
- Schrittstellung – einseitige Kniebeuge, Ball unter Kniekehle übergeben
- Beinabspreizen rück, Standwaage im Wechsel – Ball vor Brust übergeben
- „Krieger“ mit Rückbeuge – Ball in vorderer Hand, Arm anheben, dem Ball nachschauen
- Seitlift re/li – Ball zwischen den Händen rollen
- Einbeinstand, zweites Bein auf Ball – Ball rollen vor/rück, eventuell festhalten





### Im Stand mit 2 Bällen:

- Bälle auf den Schultern – Ellenbogen vor/rück
- Seitneigung – Bälle seitlich am Oberschenkel rollen
- Dynamische Kniebeugen – Bälle auf Oberschenkelvorderseite rollen
- Dynamische Schwünge – Bälle hochwerfen und fangen
- „Jonglieren“
- Gekreuzte Arme – Bälle hochwerfen, parallel fangen

### Im Sitzen/Liegen mit zwei Bällen:

- Strecksitz – Bälle neben der Beinaußenseite so weit wie möglich nach vorne rollen
- Strecksitz – Bälle schräg nach hinten schieben
- Sitz, Beine gebeugt anheben – Bälle berühren sich hinter den Oberschenkeln
- Sitz, Beine gebeugt aufstellen – Bälle berühren sich über Kopf und hinter dem Rücken
- Schneidersitz – Bälle zur Seite rollen (OK Seitneigung)
  
- Bauchlage – Oberkörper anheben, Bälle vor/rück rollen, parallel/gegengleich
- Bauchlage – Bälle in den Händen, OK anheben, Bälle berühren sich vor dem Kopf und hinter dem Rücken  
Leichtere Alternative: Bälle im Halbkreis am Boden führen
- Bauchlage – Bälle in den Händen, Arme enganliegend neben dem Rumpf – OK anheben, Seitneigung
  
- Seitlage – oberes Bein seitheben gestreckt, oberer Arm rollt Ball
- Seitlage – oberes Bein gebeugt auf Ball abgelegt – unteres Bein gestreckt anheben
  
- Rückenlage – Bälle in den Händen, OK anheben, Bälle berühren die Knie
- Rückenlage – Beine anheben, Bälle einklemmen, Beine re/li neigen
- Rückenlage – Bälle in den Händen, Arme seitlich ausgebreitet, OK re/li neigen, Bälle berühren sich

### Stundenausklang:

Eigen- oder Partnermassage mit Tennisbällen

