

Stundenverlaufsplan

Thema: Workout mit dem Peziball

Zielgruppe: Gem. Gruppe Erwachsene im Alter von 35-45 Jahren, mittlerer Trainingsstand, 2. Übungsstunde

Phase/Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen	Organisationsrahmen (Geräte/Materialien/ Medien)	Bemerkungen
ca. 5 Min.	Begrüßung der Anwesenden, kurzes Resümee der letzten Stunde, Vorbereitung auf die Üst, Motivativtion der Teilnehmer	Kreisaufstellung		
Aufwärmen ca. 10 Min.	TN walken flott zur Musik kreuz und quer durch die Halle und setzen die Arme ein. Begrüßung der TN untereinander mit "passendem" Handschlag, auf Ansprache/Musikstop werden vom ÜL versch. Übungen angesagt: Hände in die Hüften und rückwärts gehen Storchengang Knie anheben, nach außen drehen Zehenspitzenengang Fersengang Hopperlauf Slalomlauf	Erhöhung der Körpertemperatur, Erwärmung der Muskulatur, Bänder und Sehnen, zur Vorbeugung von Verletzungen und zur Auflockerung Einstimmung auf die Üst.		Musik mit schnellerem Tempo an die Trinkpausen denken und die Teilnehmer auf die eigene Achtsamkeit hinweisen.
	die Gruppe (evtl. aufteilen je nach Größe) bewegt sich als Reihe durch die Halle, zwischen den TN soll eine Lücke von ca. 1 m sein. Das "Schlusslicht" der Reihe setzt sich mit einem Slalomlauf durch die TN an die Spitze, der nun Letzte der Reihe startet nach vorne usw. Variation: Abstände vergrößern um die Laufleistung zu steigern; die Reihe mit "Bocksprüngen" überwinden.			

Stundenverlaufsplan

Seite: 2

Phase/Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen	Organisationsrahmen (Geräte/Materialien/ Medien)	Bemerkungen
ca. 3-5 Min.	<p>Aufwärmen mit dem Peziball</p> <p>wippen auf dem Ball, abwechselnd die Knie heben, Hüfte vor und zurück, Hüfte kreisen in beide Richtungen.</p> <p>Arme seitlich, Oberkörper nach hinten drehen in die Hand schauen.</p> <p>Schultern kreisen, abwechselnd und zusammen jeweils vor und zurück</p>	<p>Gewöhnung an das ÜG</p> <p>Mobilisation der Gelenke des unteren Rückens und des Nacken- und Schulterbereiches</p>	<p>Pezibälle</p> <p>Matte als rutschfeste Unterlage</p>	<p>auf korrekte Sitzhaltung achten.</p> <p>Füße schulterbreit, Rücken gerade, Beine rechtwinklig</p> <p>Schulterblätter zusammen, Schultern tief</p>
<p>Hauptteil</p> <p>30-40 Min.</p>	<p>Die Übungen im nachfolgend aufgeführten Hauptteil werden jeweils 7-10 mal wiederholt. Die Satzanzahl wird individuell gestaltet, i.d.R. 2 Sätze, zwischendurch immer kleine Entspannungs- Dehnungsphasen.</p> <p>wir gehen mit den Beinen nach vorne bis nur noch der untere Rücken auf dem Ball liegt.</p> <p>Zur Stabilisation die Ellebogen an den Ball, abwechselnd die Beine vom Boden heben, Füße kreisen.</p> <p>gehen noch weiter nach vorne, spannen den Po an und drücken die Hüfte zur Decke. Entspannen, Po wieder Richtung Boden und wieder anspannen.</p> <p>wieder zum Sitzen kommen, die Arme nach oben räkeln;</p> <p>wir stellen uns neben den Ball, Ausfallschritt, Gewicht auf dem vorderen Bein, das andere geht tief, wir schieben den Ball vor und zurück. Seitenwechsel</p>	<p>Stabilisation der Körpermitte bei fast allen Übungen und Gleichgewichtstraining.</p> <p>Der Rücken wird gekräftigt.</p> <p>Kräftigung von Bein, Po und Bauchmuskulatur</p>		<p>Musik ist langsamer als im Aufwärmteil</p> <p>darauf achten dass das Knie nicht über den Fuß schiebt</p>

Stundenverlaufsplan

Seite: 3

Phase/Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen	Organisationsrahmen (Geräte/Materialien/ Medien)	Bemerkungen
	<p>gleiche Position, hintere Bein kreuzt und geht tief. Der Ball wird mit der Hand seitlich nach vorne geführt. Seitenwechsel Variation: schwerer wird es wenn gleichzeitig der freie Arm seitlich über den Kopf geführt wird.</p> <p>wir knien uns neben den Ball, legen den Arm über den Ball und klemmen ihn ein. Das vom Ball abgewandte Bein wird gestreckt und seitlich angehoben. Zum Schluss den abgewandten Arm seitlich über den Kopf führen dabei das Gewicht auf den Ball geben...strecken.</p> <p>Seitenwechsel. Variation: schwerer wird es wenn der umfassende Arm auf dem Ball abgestützt wird; leichter wenn der Ball eine Wand als Stütze hat.</p> <p>wir rollen uns über den Ball in die Liegestützposition, die Hüfte liegt noch auf dem Ball auf. wir ziehen die Fußspitzen an und heben abwechselnd die Beine, Bauch anspannen, Nacken gerade.</p> <p>in der gleichen Position gehen die Beine wie bei einer Schere auseinander.</p> <p>Variation: Auflagefläche auf dem Ball verkleinern= schwerer Auflagefläche vergrößern= leichter</p>	<p>hier die hinteren, seitl. Beinmuskeln</p> <p>hinterer Oberschenkel, Po</p> <p>seitl. Muskeln, Hüftbereich</p>		

Stundenverlaufsplan

Seite: 4

Phase/Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen	Organisationsrahmen (Geräte/Materialien/ Medien)	Bemerkungen
	<p>wir stellen die Füße auf und nehmen die Hände in U-Halte neben die Schultern. Versuchen den Oberkörper aufzurichten. Die Schultern tief, den Nacken in Verlängerung der WS.</p> <p>in gleicher Position ziehen wir lediglich die Schulterblätter zusammen, so als wollten wir eine Nuss dazwischen knacken.</p> <p>Variationen s.o., bei der ersten Übung die Arme beim Aufrichten nach vorne strecken, das erschwert das Ganze.</p> <p>wir rollen auf dem Ball zurück, gehen in den Fersensitz, lassen die Hände auf dem Ball und lassen den Oberkörper und den Nacken einfach mal durchhängen.</p> <p>wir gehen wieder in bereits o. beschriebene LS Position und versuchen nun die Nasenspitze zum Boden zu bringen.</p> <p>Variation wieder durch die Veränderung der Auflagefläche, für Fortgeschrittene in mehreren Schritten tief gehen bzw. hochkommen.</p> <p>Wir legen nur die Unterschenkel auf dem Ball auf, bleiben in der Stützposition und ziehen nun den Ball mit den Füßen zur Brust.</p> <p>wir rollen vom Ball nach hinten und gehen in Rückenlage legen nun die Füße auf dem Ball ab, auf den rechten Winkel achten.</p>	<p>Kräftigung unterer Rücken</p> <p>Kräftigung des oberen Rückens und der Schultern</p> <p>Kräftigung der Oberarm- und Brustmuskulatur</p>		<p>auf die Atrmung achten</p> <p>die Teilnehmer zwischen durch loben</p>

Stundenverlaufsplan

Seite: 5

Phase/Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen	Organisationsrahmen (Geräte/Materialien/ Medien)	Bemerkungen
	<p>Die Arme werden im Nacken verschränkt und nun werden die Schultern vom Boden abgehoben. Kinn leicht zur Brust nehmen, und versuchen den Oberkörper aufzurichten. Der untere Rücken soll den Kontakt zum Boden nicht verlieren.</p> <p>Variation: die Hände ausgestreckt nach vorne= leichter die Hände ausgestreckt nach hinten=schwerer</p> <p>gleiche Position, ein Arm schiebt nun vorne an dem gegenüberliegenden Knie vorbei....</p> <p>Seitenwechsel</p> <p>Cruches auf dem Ball beliebig ausbaufähig.</p> <p>Der Ball wird zwischen die Knie geklemmt, die Arme seitlich auf dem Boden ausgestreckt und der Ball einmal nach links und einmal nach rechts geführt. Die Arme stützen seitlich.</p> <p>Nun klemmen wir uns den Ball zwischen die Füße und bringen ihn durch Hüftbewegung zur Körpermitte. Dort übergeben wir den Ball an die Hände und strecken die Arme mit dem Ball nach hinten über den Kopf. Der Ball sollte den Boden nicht berühren und die Beine werden nach der Ballübergabe wieder ausgestreckt, aber nicht abgelegt. Das Ganze zurück.</p>	<p>Kräftigung der geraden Bauchmuskeln</p> <p>Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur</p> <p>seitliche Bauchmuskulatur</p> <p>Kräftigung Bauch, Po, Beine</p>		

Stundenverlaufsplan

Seite: 6

Phase/Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen	Organisationsrahmen (Geräte/Materialien/ Medien)	Bemerkungen
	<p>Nun legen wir die Füße wieder auf den Ball, heben die Hüfte an und versuchen den Ball vor und zurück zu bewegen. Dann lassen wir die Hüfte auf dem Boden und schaukeln den Ball einfach ein bißchen vor und zurück und zur Seite.</p> <p>Füße vom Ball nehmen, auf dem Boden ausstrecken, die Arme nach hinten ausstrecken, kurz die Augen schließen und tief durchatmen.</p>	<p>hintere Oberschenkel- muskulatur, Po</p>		
<p>Ausklang ca. 10 Min</p>	<p>Wir hängen uns einfach mal über den Ball, Blick nach unten auch der Nacken ist entspannt. Wir rollen ein bißchen.</p> <p>Gehen hinter dem Ball in den Kniestand, schieben den Ball nach vorne hängen durch und atmen tief, bewegen den Ball ein wenig zu beiden Seiten.</p> <p>Wir rollen uns wieder auf, setzen uns zum Schluss wieder auf den Ball. Beugen uns nach vorne, versuchen mit den Händen den Boden zu berühren und richten uns langsam wieder auf.</p> <p>Wir strecken ein Bein nach vorne, setzen die Ferse auf und drücken den Ball mit dem Po nach hinten bis eine Spannung auf dem hinteren Muskel zu spüren ist. Wechsel.</p> <p>Die Arme werden zur Seite ausgestreckt und nach hinten gedehnt, so dass der Brustkorb sich öffnet. Tief ein und ausatmen.</p>			

Stundenverlaufsplan

Seite: 7

Phase/Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen	Organisationsrahmen (Geräte/Materialien/ Medien)	Bemerkungen
	<p>Wir recken die Arme nach oben und greifen. Dann winkeln wir die Arme hinter dem Kopf an und ziehen den Ellebogen zur Seite.</p> <p>Vielen Dank für die tolle Mitarbeit, das war's!!! :-)</p> <p>Zum Abschluss noch eine kleine "Aktivierung". Die Gruppe teilt sich in Kleingruppen auf, Pro Gruppe ca. 3-4 TN. Jede Gruppe bekommt einen Würfel, dieser wird von allen TN mit der Fingerspitze seitlich berührt und somit gehalten. Nun muss jede Gruppe mit dem Würfel in eine Raumecke wandern, ohne das ein TN den Kontakt zum Würfel verliert oder dieser auf den Boden fällt.</p> <p>Erklärung der Abkürzungen: TN= Teilnehmer ÜL= Übungsleiter ÜG= Übungsgerät WS= Wirbelsäule LS= Liegestütz</p>	<p>Fördert die Team- bildung und die Kommunikation untereinander</p>		<p>flottere Musik</p>