

Take-Away-Übungen

Ideen, die helfen den Körper in Schwung zu halten.



1. Jump

"Wedelsprünge": beidbeinig, mit geschlossenen Beinen links/rechts hüpfen

"Schnurspringen": über eine am Boden liegende Schnur springen

"Springschnurspringen": laufend, beidbeinig, rückwärts, mit überkreuzten Armen

Partnerübung: gegenüber stehen, Handhaltung, Wedelsprünge links/rechts

2. Back Ball

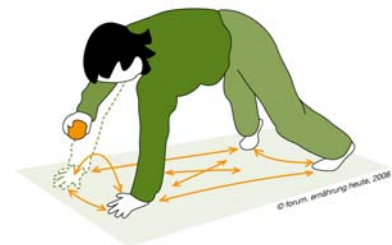
Bankstellung: auf allen Vieren stehen, Gesäß höher als Schultern, einen Ball von einer Hand zur anderen Hand rollen oder schupfen; auch von einem zum anderen Fuß und auch zu den Händen.

Verstärkung: Liegestütz: Arme beugen und strecken.

Partnerübungen: Ball zuspielen, mit Händen/Füßen.

Achtung: Niemals das Gesäß "durchhängen" lassen!

Back Ball



3. Belly Ball

Rückenlage, Füße gegen die Wand: Zwischen Unterschenkel und Oberschenkel sowie Oberkörper soll jeweils ein rechter Winkel entstehen, Kopf und Schultern vom Boden abheben (Vorstellung: Wirbel für Wirbel die Wirbelsäule aufrichten), vorneigen und einen Ball oder Luftballon mit beiden Händen gegen die Wand werfen und wieder fangen; weiters: den Ball oder Luftballon unter den Beinen hin und her rollen, dabei abwechselnd den Oberkörper links und rechts seitlich vor- und zurückbewegen.

Belly Ball



Partnerübungen: Partner steht bei den Beinen des Liegenden, der Liegende wirft/fängt den Ball/Ballon mit abgehobenem Kopf und Schultern zu seinem Partner.



4. Sitting Ballon

Beidbeiniger Stand: Luftballon hinter sich am Boden legen, Versuch sich auf den Ballon zu setzen ohne ihn zum Platzen zu bringen => Kniebeuge.

Achtung: Knie nicht vorschieben, Richtmaß: Knie nicht über Zehenspitzen hinaus vorschieben. (Hilfestellung: Stand vor einer Wand, Zehenspitzen berühren die Wand)

Partnerübungen: Der Partner unterstützt durch Handhaltung, bzw. übt gleichzeitig mit gegenseitiger Handhaltung.

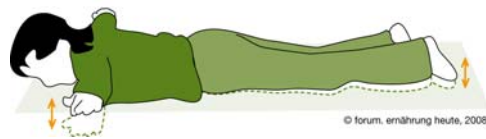
Take-Away-Übungen

Ideen, die helfen den Körper in Schwung zu halten.

5. Fly Back

Bauchlage: Kopf gerade, Stirn am Boden (ev. leicht abheben, Achtung: nicht nach vorne schauen!) Arme gestreckt zur Seite, abheben und langsam auf und ab bewegen, ohne mit den Unterarmen zwischendurch den Boden zu berühren (wie Flugbewegung mit "Flügel"). Verstärkung: zeitgleich gestreckte Beine leicht auf und ab bewegen (links hoch/rechts tief und umgekehrt, ohne Bodenberührung, Achtung: Nicht ins Hohlkreuz kommen!)

Fly Back

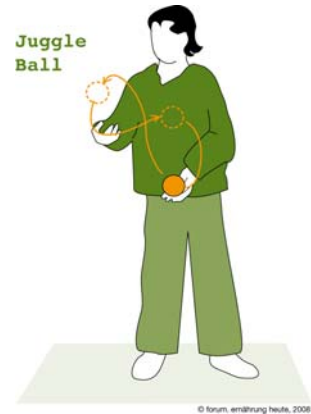


Partnerübungen: Partner übt mit den Händen leichten Gegendruck auf die Arm- oder Beinbewegungen des Übenden aus.

6. Juggle Ball

Tücher oder Bälle hochwerfen und fangen. Wurf immer von unten nach oben ("Schupfen"), Hände auf Hüft-/Bauchhöhe. Mit einem Ball/Tuch beginnen, in einer liegenden 8er Figur werfen! Bei zwei Bällen/Tüchern: zuerst von der "besseren" Hand etwa 30 cm über die Schultern werfen, dann aus der zweiten Hand den zweiten Ball/das zweite Tuch ebenso werfen. Wichtig ist das Werfen, das Fangen ist vorerst nicht so wichtig! Immer abwechselnd werfen, nicht zugleich werfen!

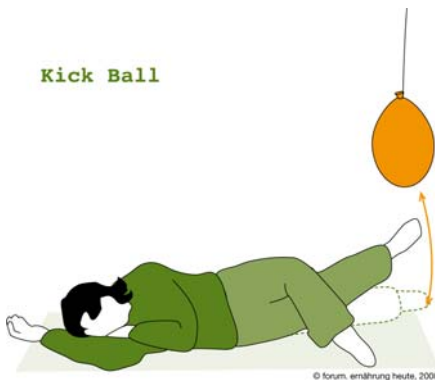
Juggle Ball



Partnerübungen: Tücher oder Bälle zuwerfen ("schupfen" nicht "schießen!"); Wenn es gut geht, die Anzahl der Bälle/Tücher erhöhen.

7. Kick Ball

Kick Ball



Seitenlage: einen Luftballon oder leichten Ball mit einer Schnur so befestigen, dass er etwa 50-70 cm über den Boden hängt, Seitenlage so, dass die Füße bei gestreckten Beinen direkt unter dem Ballon/Ball liegen, bei gestreckten Beinen mit den Füßen den Ballon/Ball berühren/kicken; zuerst mit dem oberen Bein, dann mit dem unteren Bein; danach Seitenwechsel (Training der Beinabspreiz- und der Beinanziehmuskulatur [Abduktoren und Adduktoren]).

Partnerübungen: Luftballon/Ball wird vom Partner gefangen und wieder fallengelassen, Übender kickt den Ballon/Ball wie oben.