

WS 17 und WS 22

Balance und Entspannung mit dem Redondo Ball

Bärbel Saager

Begegnung

*Begegnung heißt
zögern und doch weitergehen
auf den anderen zugehen
den anderen sehen, so wie er ist
den anderen sehen, so wie er sein kann
wie er sein möchte, wie er in meiner Sicht
aufgehoben sein wird*

*das Antlitz des anderen sehen
die Gestalt des anderen wahrnehmen
die Stimme des anderen hören
die Gebärden des anderen achten*

*Begegnen heißt
entgegengehen
einander anschauen*

*sich selbst zurücklassen
sich für den anderen öffnen
empfangen
sich schenken
Fragen und Antworten
ernst nehmen*

*Begegnen heißt
lachen
sich freuen
umarmen
traurig sein
sich trösten lassen
sich die Hand geben*

*versöhnen
frei werden
neu beginnen
zusammen ein Stück des Weges gehen
miteinander Neues finden
füreinander da sein
sich gegenseitig Türen öffnen
und durchschreiten*

Quelle: unbekannt



Einleitendes

Der Redondo Ball besteht aus geschäumtem PVC, ein sehr weiches, anschmiegsames Material. Durch seine weiche Oberflächenbeschaffenheit fördert er die sinnliche Wahrnehmung. Der Begriff „Redondo“ kommt aus dem Spanischen und heißt übersetzt „rund“. Er ist in verschiedenen Farben und Größen erhältlich:

- rot 26 cm Ø
- blau 22 cm Ø
- anthrazit 18 cm Ø

Der Ball wiegt, je nach Größe ca. 200 Gramm und ist unter dynamischen Bedingungen bis zu 120 kg belastbar. Zum Lieferumfang gehört ein Kunststoffröhrchen mit dem der Ball aufgeblasen wird. Da die Bälle immer wieder von verschiedenen Teilnehmern benutzt werden, ist es aus hygienischen Gründen erforderlich, die Röhrchen durch kleingeschnittene Plastikstrohhalme (Durchmesser beachten!) in jeder Sportstunde neu zu ersetzen.

Das Volumen des Balls wird jeweils der Übung entsprechend angepasst.

Die Reinigung des Redondo Balls ist mit Wasser und Seife möglich. Dieses praktische und einfache Trainingsgerät findet in jeder Sporttasche seinen Platz.

Die Gymnastik mit dem Redondo Ball ist eine sanfte, einfache Methode, durch gezielte Kräftigung die Stütz- und Haltemuskulatur aufzubauen, die Wirbelsäule durch weiche Bewegungen zu entspannen und mit Dehnübungen die Muskulatur in Einklang zu bringen.



Übungssammlung

Erwärmung mit dem Redondo Ball

Jeder TN hat einen mit ausreichend Luft gefüllten Redondo Ball, der sich gut greifen und prellen lässt. Einstimmung auf den Ball: alle TN laufen kreuz und quer, Ball dabei von einer Hand in die andere geben. Ball über den Kopf in die andere Hand geben. Ball um die Hüfte kreisen lassen, Richtung wechseln.

Den Ball mit beiden Händen hochwerfen und wieder fangen. Mit der rechten Hand den Ball hochwerfen, versuchen auch nur mit der rechten Hand zu fangen, dito. mit der linken Hand.

Den Ball hochwerfen und in die Hände klatschen. Ein Bein anheben und den Ball unter dem Knie durchreichen.

Den Ball prellen, mit Handwechsel. Dabei versuchen, den Ball vom entgegenkommenden TN wegzuprellen.

Partnerübungen im Stand

(jedes Paar hat einen Ball)

Den Redondo Ball in verschiedenen Varianten zuwerfen: nur mit der re/li Hand, unter dem gehobenen Knie, rückwärts durch die Beine, im Einbeinstand, vor dem Fangen klatschen usw.

Gegenseitig den Redondo Ball mit dem Fuß zuspielen.

Übungen für die Koordination, Gleichgewichtsschulung, Kräftigung der Arme, seitliche Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur:

Stabiler, hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien, Gesäßmuskel ist angespannt:

Redondo Ball auf der re/li Oberschenkelaußenseite mit dem re/li gestreckten Arm halten.

Gewicht auf das re/li Bein verlagern. Re/li Bein vom Boden abheben und zur Seite führen, mit der re/li Hand Druck auf den Ballon geben. Zwischen den einzelnen Wiederholungen lockern.

Hinweise: Das Standbein bleibt leicht gebeugt, Gewicht nach hinten verlagern. Bei Gleichgewichtsschwierigkeiten mit Partner stabilisieren oder Wand benutzen.

Schwerpunkt: Entspannung mit dem Redondo Ball

Erst einmal ist es wichtig, die Teilnehmer auf eine Entspannungsphase vorzubereiten. Hierbei sind folgende Voraussetzungen zu beachten:

- Bequeme Kleidung
- Angemessene Raumtemperatur
- Ruhe
- Musikauswahl (falls diese gewünscht wird)

Das **Ziel** in einer Entspannungsphase mit dem Redondo Ball ist es, langsame, fließende Bewegungen durchzuführen. Dadurch wird der Entspannungseffekt vergrößert und ganz besonders die Körperwahrnehmung geschult.

Bitte beachten: Eine Entspannung kann nicht erzwungen werden. Jeder muss selbst herausfinden, welche Form der Entspannung für ihn die Richtige ist.

Entspannungsübungen für die Halswirbelsäule:

Ausgangsposition: Rückenlage, die Füße sind aufgestellt.

Der Redondo Ball liegt bequem unter der Halswirbelsäule, die Atmung ist ruhig und gleichmäßig. Jeder TN kontrolliert für sich individuell, ob er bequem liegt, verändert evtl. seine Lage. Hinweis: der Luftgehalt des Redondo Balls kann jederzeit verändert werden! Bei allen Übungen ist die Nasenspitze ausführend.

- Den Kopf **langsam** nach rechts und links bewegen, mehrmals wiederholen. (Nasenspitze schreibt eine waagerechte Linie) Pause.
- Nun den Kopf langsam nach oben und unten bewegen, mehrmals wiederholen. (Nasenspitze schreibt eine senkrechte Linie). Pause
- Nasenspitze schreibt Wellen, kleine, große, Bewegungen langsam durchführen
- Nasenspitze schreibt eine Spirale, die immer größer wird und dann wieder ganz klein

Alle Bewegungen sollten sich locker und leicht anfühlen, das Gefühl der Entspannung im HWS-Bereich sollte sich mehr und mehr dabei einstellen.

Alternativ können diese Übungen auch mit geschlossenen Augen ausprobiert werden (**Hinweis:** immer nur freiwillig!).

Nach einigen Wiederholungen den Ball entfernen, den Kopf langsam zurücklegen und TN nachspüren lassen.

Achtung: Sollten TN ein Schwindelgefühl spüren, Übung abbrechen

Vielen Dank für die Teilnahme an meinem Workshop, ich hoffe, dass ihr das Eine oder Andere in euren Gruppen verwenden könnt. Als Anlage möchte ich euch ein Workout der Firma TOGU mit meinem Skript als kleines Dankeschön überreichen und wünsche euch noch viel Spaß und ein schönes Wochenende hier in Hachen!

Bärbel Saager

Literatur:

Trainingsbuch Redondo Ball

Inge Kracht/Monika Ellinger
Meyer & Meyer Verlag ISBN 978-3-89899-422-4

Anhang: Workout Flyer Redondo-Ball



Workout

1



Übung zur Kräftigung der Bauch- und Hüftbeugemus- kulatur, Beweglichmachung der LWS

Legen Sie den Redondo®-Ball unter das Becken und winkeln Sie die Beine an. Ziehen Sie ein Bein kräftig zur Brust und heben Sie das andere leicht vom Boden ab. Drücken Sie die Lendenwirbelsäule fest gegen den Redondo®-Ball und kippen Sie anschließend das Becken in eine leichte Hohlkreuzstellung.

2



Übung zur Kräftigung der unteren Bauchmuskeln und der Beckenbodenmuskeln, Mobilisation der LWS

Legen Sie den Redondo®-Ball unter das Becken, winkeln Sie ein Bein an und heben Sie das andere Bein gestreckt nach oben. Schieben Sie das gestreckte Bein hoch nach oben und drücken Sie anschließend das Becken fest gegen den Ball.

3



Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur und zur Entspannung der LWS

Legen Sie den Redondo®-Ball unter das Becken. Drücken Sie das Gesäß und die Lendenwirbelsäule fest nach unten, halten Sie diese Position einige Sekunden, und legen Sie sich dann entspannt auf den Ball. Bewegen Sie das Becken sanft in alle Richtungen auf dem Ball.

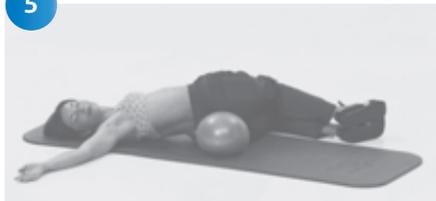
4



Übung zur Kräftigung der vorderen Halsmuskulatur, Beweglichmachung der Brustwirbelsäule

Legen Sie den Redondo®-Ball unter die Schulterblätter und schieben Sie den Oberkörper über den Ball zur rechten und zur linken Seite. Drehen Sie dabei den Kopf aktiv nach rechts und links.

5



Übung zur Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln und zur Entspannung der LWS

Legen Sie den Redondo®-Ball unter das Becken und winkeln Sie die Beine an. Drehen Sie die Beine zur rechten und zur linken Seite und drücken Sie dabei den Ball leicht nach unten.

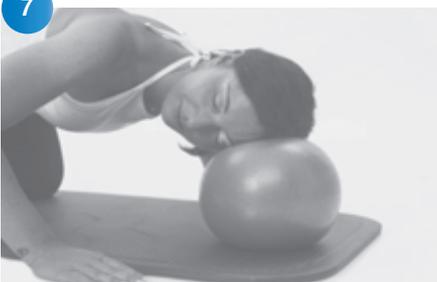
6



Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur und zur Beweglichmachung der LWS

Legen Sie den Redondo®-Ball unter die Lendenwirbelsäule und ziehen Sie beide Beine angewinkelt zur Brust. Führen Sie dann die Füße zum Boden zurück.

7



Übung zur Kräftigung der Halsmuskulatur, Beweglichmachung der Halswirbelsäule

Legen Sie den Kopf abwechselnd mit der rechten Seite, mit der Stirn und mit der linken Seite auf den Ball und drücken Sie dabei den Redondo®-Ball zum Boden.

8



Übung zur Kräftigung der rückwärtigen Bein- und Ge- säßmuskulatur, Beweglichmachung der Wirbelsäule

Klemmen Sie den Redondo®-Ball zwischen die Knie und heben Sie das Becken vom Boden ab. Rollen Sie anschließend die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel zum Boden.

9



Übung zur Beweglichmachung der Brustwirbelsäule, Entspannung

Legen Sie den Redondo®-Ball unter die Schulterblätter und legen Sie sich ganz entspannt über den Ball. Kreisen Sie den Rumpf sanft über den Ball.