

Workshop

WS 17 und 23

Der Redondo Ball – unschlagbar vielseitig

Andrea Schäfer

Einstieg:

Der Redondo-Ball vereinigt mehrere Eigenschaften in sich, die ihn gerade für die Zielgruppe der Älteren unverzichtbar machen. Er hat eine angenehm weiche Oberfläche, sein Gewicht beträgt nur rund 200 Gramm und er findet zusammengefaltet in jeder Tasche Platz: Er kann somit problemlos transportiert werden. Der Redondo-Ball ist in 3 Größen erhältlich, 18 cm, 22 cm sowie 26 cm Durchmesser und dabei recht kostengünstig. Er wird mittels einer Aufblashilfe mit Luft befüllt und mit einem Ventil verschlossen. Mit dem Öffnen des Ventils und dem Zusammendrücken des Balles kann die Luft langsam entweichen, so dass jeder Teilnehmer nach individuellem Befinden in unterschiedlichen Phasen der Übungsstunde den Luftgehalt variieren kann. Vom Koordinationstraining über die Kräftigung, von der Gymnastik bis zur Entspannung, dieser Ball bietet unbegrenzte Möglichkeiten.

Methodik/Didaktik/Stundenaufbau

Gewöhnung an den Ball/Konzentration:

Teilnehmer stehen im Kreis, nach und nach werden einige Redondo-Bälle in Umlauf gebracht und zum jeweils rechten Nachbarn weitergegeben. Auf Zeichen z.B. Handklatsch oder Tamburinschlag Richtungswechsel. Variation: bei der Ballabgabe etwas weiches (Kissen) oder rundes (Sonne) nennen.

Die Teilnehmer finden sich zu Paaren zusammen:

- Partner A hat einen Ball, Partner B ohne Ball. Alle bewegen sich durch den Raum.
- Evtl. Einsatz von motivierender Musik.
- Bei Musikstopp finden sich die Paare zusammen, A übergibt B den Ball.
- Mehrmals wiederholen.
- Variation 1: Bei Musikstopp wird einem beliebigen Mitspieler, der ohne Ball ist, dieser übergeben.
- Variation 2: Der Ball wird geworfen.



Partner A und B finden sich zusammen:

- Der Ball wird auf unterschiedliche Art und Weise übergeben bzw. geworfen:
- Mit beiden Händen zuwerfen, mit beiden Händen fangen
- Mit rechter Hand werfen, mit rechter Hand fangen
- Dito mit links
- Einmal um den Körper kreisen lassen, dann dem Partner zuwerfen
- Unter einem Bein durchreichen, dann dem Partner zuwerfen
- Vor dem Fangen des Balles eine Kniebeuge ausführen
- Vor dem Fangen des Balles in die Hände klatschen

Rücken an Rücken:

- Beide Partner stehen Rücken an Rücken, einen Ball zwischen sich, einer geht vorwärts, der andere rückwärts.
- Hinweis: langsam gehen
- Beide Partner stehen nebeneinander, klemmen sich einen Ball zwischen die Schultern und gehen vorwärts durch den Raum.
- Variation: Während des Gehens im Wechsel z.B. Körperteile mit 4 Buchstaben aufzählen (Hand, Nase, Herz usw.)

Finde Deine Balance:

- Kreisfassung, jeder TN hat einen Ball vor sich am Boden liegen:
- Einen Fuß auf den Ball legen und diesen vorwärts und rückwärts rollen, Beinwechsel
- Mit einem Bein einen Kreis um den Ball beschreiben, in beide Richtungen
- Im sicheren Stand den Ball prellen, dann im Einbeinstand
- Im Einbeinstand den Ball um den Körper kreisen.

Gymnastik mit dem Redondo-Ball (s. Buchtipp)

Gerade Bauchmuskulatur:

- Rückenlage: Ball zwischen den Knien halten, Kopf und Schultern anheben. Die Hände stützen den Nacken.
- Hinweis: Nicht mit den Händen am Kopf ziehen. Auf Atmung achten!

Rückenstrecker, Schultergürtel:

Bauchlage: Den Ball mit der rechten Hand über dem Rücken oder das Gesäß in die linke Hand geben, vor dem Kopf den Ball wieder in die rechte Hand geben.

Rückenstrecker, Gesäßmuskulatur:

Bauchlage: Ball liegt zwischen den Fußgelenken, mit dem Zusammendrücken des Balles die Beine anheben und senken.



Übung für die Lendenwirbelsäule: (Luftgehalt im Ball individuell gestalten)

Rückenlage: Der Ball liegt unter dem Rücken am Übergang Kreuzbein/Steißbein.

- Das Becken wird von rechts nach links bewegt, dabei rollt es über den Ball.
- Das Becken macht eine Kippbewegung vor und zurück.
- Das Becken beschreibt einen Kreis.

Entspannung:

Den Ball unter den Kopf legen (Luftgehalt individuell variieren):

- Der Kopf wird langsam zur rechten und linken Seite gedreht.
- Der Kopf dreht nach rechts. Gleichzeitig wird der linke Arm, auf dem Boden liegend, in Richtung Füße geschoben. Diese Position wird einen Moment lang gehalten, dann mit links beginnen.
- Hinweis: evtl. Einsatz von ruhiger Musik

Der Kopf wird langsam zur rechten und linken Seite gedreht.

Variation:

Entspannung: Den mit Luft befüllten Ball auf dem Rücken eines Partners rollen, im Stand oder in Bauchlage

- Variation 1: Alle Teilnehmer stehen im Kreis und rollen ihren Ball über den Rücken des vorderen Partners.
- Variation 2: Paarweise hintereinander, beide mit Blick zur Mitte im großen Kreis, Partner außen mit Ball, Partner innen ohne Ball:

- Der äußere Partner rollt den Ball über den Rücken des vorderen Partners, geht dann auf Zeichen zum nächsten Partner nach rechts weiter.
- Nach einer Weile dann Wechsel der Außen- bzw. Innenplätze.

Medien/Materialien

- Pro Teilnehmer ein Ball und eine Aufblashilfe. Evtl. Strohhalme als Ersatz.
- Pro Teilnehmer eine Gymnastikmatte
- CD-Spieler

Resumée/Ergebnisse

Der Redondo-Ball eignet sich auch als Trainingsgerät im Alltag. Die Teilnehmer sollten allerdings mit dem Ball vertraut sein und Übungen sicher beherrschen.

Literaturhinweise

Buchtipps: I. Kracht, M. Ellinger: Trainingsbuch Redondo Ball, Meyer & Meyer Verlag 2009, Seiten 79,95,98,104,108 (Gymnastik entnommen)