

KRACHT/ELLINGER



# TRAININGSBUCH **REDONDO**<sup>®</sup> BALL

- Gezielte Kräftigung
- Verbesserung der Koordination
- Abwechslungsreiches Training

**DTB** **WO SPORT SPASS MACHT**

**DTB**  
DEUTSCHER TURNER-BUND

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**



# Inhalt

Vorwort der Autorinnen . . . . .7

## 1 Der Redondo® Ball/Namensgebung . . . . .9

- 1.1 Materialkunde/Eigenschaften . . . . .9
- 1.2 Handhabung . . . . .11
- 1.3 Die Vielseitigkeit des Balls –  
Darstellung der Einsatzmöglichkeiten . . . . .12
- 1.4 Methodisch-didaktische Empfehlungen . . . . .15

### PRAXISEINHEITEN

## 2 Erwärmung mit dem Redondo® Ball . . . . .17

- 2.1 Einzelübungen . . . . .17
- 2.2 Partnerübungen . . . . .20
- 2.3 Gruppenübungen mit Musikeinsatz . . . . .26
- 2.4 Spiele und Spielformen . . . . .28

## 3 Körperwahrnehmung . . . . .31

- 3.1 Übungen zur Körperwahrnehmung . . . . .34
  - 3.1.1 Einzelübungen . . . . .34
  - 3.1.2 Partnerübungen . . . . .37
  - 3.1.3 Gruppenübungen . . . . .41
- 3.2 Gleichgewichtsschulung . . . . .42
  - 3.2.1 Einzelübungen . . . . .42
  - 3.2.2 Partnerübungen . . . . .48



**4 Kräftigungs- und Dehnungsübungen  
von Kopf bis Fuß .....51**

4.1 Nacken .....53  
4.2 Schultergürtel .....58  
4.3 Arme und Hände .....73  
4.4 Bauch .....78  
4.5 Rücken .....90  
4.5.1 Mobilisierung der Wirbelsäule .....103  
4.6 Beckenboden .....110  
4.7 Oberschenkel und Gesäß .....116  
4.8 Füße und Unterschenkel .....129  
4.9 Ganzkörperübungen .....137

**5 Entspannung und Massage .....143**

5.1 Einzelübungen .....144  
5.2 Partnerübungen .....146  
5.3 Gruppenübungen .....148

**6 Stundenbilder .....151**

6.1 Kräftigung Bauch-Beine-Gesäß .....152  
6.2 Kräftigung Schultergürtel .....154  
6.3 Rücken-Spezial .....156

**ANHANG .....158**

Danksagung .....158  
Literatur/Bildnachweis .....159



## Vorwort der Autorinnen

Der Redondo® Ball, je öfter wir mit ihm arbeiten, desto mehr Ideen werden geboren. Ein reiner Selbstläufer. Faszinierend für uns ist, neben der Vielseitigkeit dieses Sportgeräts, auch seine Einsatzmöglichkeit in ausnahmslos allen Zielgruppen, die wir unterrichten. So entwickelten wir die Idee, ein Buch über den Redondo® Ball zu schreiben.

Konkret wurde dieses Projekt nach einem gemeinsamen Arbeitswochenende für den Landessportbund NRW, bei dem wir beide als Referentinnen tätig sind. Wir leiteten eine Übungsleiterfortbildung zum Thema „Funktionelle Gymnastik“. Zum wiederholten Male schafften wir es, unsere Teilnehmer



für den Redondo® Ball so zu begeistern, dass die Frage nach einem Buch zum Thema unausweichlich folgte. Leider konnten wir auf keinerlei Literatur verweisen. Dies gab uns den Anstoß, selbst als Autorinnen aktiv zu werden und unsere Erfahrungen mit dem Redondo® Ball niederzuschreiben.

Mit diesem Buch möchten wir unsere Ideensammlung an alle Interessierten weiterleiten. Anatomisch-physiologische Gegebenheiten des Körpers sollen dabei Berücksichtigung finden, aber nicht vordergründig behandelt werden. In erster Linie geht es uns um die einfache Darstellung unserer Übungen und deren Umsetzung in die Praxis. Wir hoffen, dass uns dies gelungen ist und wünschen allen Lesern viel Spaß beim Training mit dem Redondo® Ball!

Köln/Coesfeld

*Inge Kracht und Monika Ellinger*



### 4.2 Schultergürtel

Wie die Nackenmuskulatur, so neigt auch die Schulterpartie bei vielen Menschen häufig zu Verspannungen. Ein typisches Bild, das uns häufig begegnet, ist das der nach vorne hängenden Schultern. Die Muskulatur des oberen Rückens, also des rückwärtigen Schulterbereichs, ist überdehnt. Die vordere Schultermuskulatur, z. B. die Brustmuskulatur, ist dagegen eher unbeweglich. Um hier Abhilfe zu schaffen, sollte die Schultergürtelmuskulatur in einem ausgewogenen Maße gedehnt und gekräftigt werden.

Muskeln des Schultergürtels:

*M. deltoideus = Deltamuskel*

*M. pectoralis = Brustmuskel*

*M. latissimus dorsi = breiter Rückenmuskel*

*M. serratus anterior = vorderer Sägemuskel*

*M. infraspinatus = Untergrätenmuskel*

*M. trapezius = Kapuzenmuskel*

*M. rhomboideus = rautenförmiger Muskel*

*M. triceps brachii = dreiköpfiger Armmuskel*

*Rotatorenmanschette = mehrere Muskeln um das Schultergelenk herum, die den Arm ein- und auswärts drehen*

#### Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur



#### Hinweis:

**Teilweise werden die im Folgenden vorgestellten Übungen in der Sportpraxis auch gerne zur Kräftigung der Armmuskulatur durchgeführt.**

**Die aktivierte Muskulatur gehört, laut anatomischer Einordnung in der Literatur, aber in erster Linie zum Bereich Schultergürtel. Daher möchten wir die Übungen auch diesem Kapitel zuordnen. Alle Übungen werden mit jeder Körperseite durchgeführt!**



- 1.)** Leichter Grätschstand, den Ball mit den Händen zusammendrücken. Diese Position 3-5 Sekunden halten, dann wieder lösen.  
→ Deltamuskel, Brustmuskel.





- 2.)** Leichter Grätschstand, der untere Arm drückt den Ball gegen den oberen Arm. Wie in Übung 1.) 3-5 Sekunden halten, dann lösen.  
→ Deltamuskel, breiter Rückenmuskel, vorderer Sägemuskel.





**3.)** Im Stand die Arme über Kopfhöhe halten, die Ellbogen leicht beugen. Den Ball mit den Händen zusammendrücken. Auch diese Position 3-5 Sekunden halten, dann lösen.

→ Deltamuskel, vorderer Sägemuskel.







- 4.) Armstütz als Partnerübung oder an der Wand. Im Grätschstand die Hände jeweils gegen einen Ball stützen. Die Arme beugen und strecken.  
→ Dreiköpfiger Armmuskel, Deltamuskel, Brustmuskel.





**5.)** Im Liegestütz oder im einfachen Liegestütz (dabei sind die Knie auf dem Boden) liegen die Hände jeweils auf einem Redondo® Ball. Die Arme beugen und strecken (dynamische Muskelarbeit) oder nur die Position halten (statische Muskelarbeit).

→ Dreiköpfiger Armmuskel, Deltamuskel, großer Brustmuskel.





**6.)** Im Sitz, die Füße aufstellen. Der Ball liegt mit etwas Abstand neben dem Becken und wird mit der Hand in Richtung Boden und gleichzeitig in Richtung Körper gedrückt.

→ Dreiköpfiger Armmuskel, Brustmuskel, breiter Rückenmuskel.





- 7.)** In der Rückenlage, einen Arm seitlich ausstrecken. Den Ball unter den Oberarm legen, dann den Arm auf den Ball drücken und 3-5 Sekunden halten.  
→ Untergrätenmuskel, Deltamuskel, Kapuzenmuskel, rautenförmiger Muskel.



- 8.)** Gleiche Ausgangsposition wie in Übung 7.). Den Arm mit Druck auf den Ball einwärts und auswärts drehen.  
→ Rotatorenmanschette.



## Dehnung der Schultergürtelmuskulatur

**Hinweis:**  
Selbstverständlich werden auch die Dehnübungen mit beiden Körperseiten durchgeführt.

1.) Im leichten Grätschstand den Ball mit dem rechten Arm vor dem Körper an den Brustkorb drücken. Mit der linken Hand den Arm zur linken Seite ziehen.  
→ Kapuzenmuskel, Deltamuskel, Untergrätenmuskel, Rautenmuskel.





**2.)** Den Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken halten, dabei die gestreckten Arme anheben. Bitte darauf achten, dass die Schultern nicht nach vorn rollen!  
→ Deltamuskel, vorderer Sägemuskel, Brustmuskel.





**3.)** Im leichten Grätschstand mit der linken Hand den Ball am Oberschenkel halten. Den rechten Arm hoch und nach links strecken. Dabei den Ball in Richtung Knie rollen.

→ Breiter Rückenmuskel.





- 4.)** Ausgangsposition wie in Übung 3.). Mit der rechten Hand den Ball halten, dabei den rechten Arm über Kopf in Richtung linke Seite strecken.  
→ Breiter Rückenmuskel.

