



Inhalt

Vorwort der Autorinnen7

1 Der Redondo® Ball/Namensgebung9

- 1.1 Materialkunde/Eigenschaften9
- 1.2 Handhabung11
- 1.3 Die Vielseitigkeit des Balls –
Darstellung der Einsatzmöglichkeiten12
- 1.4 Methodisch-didaktische Empfehlungen15

PRAXISEINHEITEN

2 Erwärmung mit dem Redondo® Ball17

- 2.1 Einzelübungen17
- 2.2 Partnerübungen20
- 2.3 Gruppenübungen mit Musikeinsatz26
- 2.4 Spiele und Spielformen28

3 Körperwahrnehmung31

- 3.1 Übungen zur Körperwahrnehmung34
 - 3.1.1 Einzelübungen34
 - 3.1.2 Partnerübungen37
 - 3.1.3 Gruppenübungen41
- 3.2 Gleichgewichtsschulung42
 - 3.2.1 Einzelübungen42
 - 3.2.2 Partnerübungen48



4 Kräftigungs- und Dehnungsübungen von Kopf bis Fuß51

4.1 Nacken53
4.2 Schultergürtel58
4.3 Arme und Hände73
4.4 Bauch78
4.5 Rücken90
4.5.1 Mobilisierung der Wirbelsäule103
4.6 Beckenboden110
4.7 Oberschenkel und Gesäß116
4.8 Füße und Unterschenkel129
4.9 Ganzkörperübungen137

5 Entspannung und Massage143

5.1 Einzelübungen144
5.2 Partnerübungen146
5.3 Gruppenübungen148

6 Stundenbilder151

6.1 Kräftigung Bauch-Beine-Gesäß152
6.2 Kräftigung Schultergürtel154
6.3 Rücken-Spezial156

ANHANG158

Danksagung158
Literatur/Bildnachweis159