



VERBESSERUNG DER KOORDINATION

Mit dem Redondo® Ball

Vorbemerkungen/Ziele

Die koordinativen Fähigkeiten eines Menschen spiegeln das Zusammenspiel von Sinnesorganen, dem Nervensystem und der Skelettmuskulatur wieder. Das Sinnesorgan Auge nimmt z. B. die Flugrichtung und Geschwindigkeit eines entgegenkommenden Balls wahr. Das Nervensystem empfängt diese Information und leitet diese an die Skelettmuskulatur weiter. Die Muskulatur bringt den Körper in die optimale Fangposition. Je besser das Zusammenspiel dieser Systeme abgestimmt ist, umso ausgewogener werden die Bewegungsabläufe. In der nachfolgenden Stunde werden besonders folgende Teilaspekte der Koordination trainiert: Gleichgewichts-, Reaktions-, Anpassungs- und Orientierungsfähigkeit. Da der Redondo® Ball aus sehr weichem, anschmiegsamem Material besteht, eignet er sich hervorragend für alle Spiel- und Übungsformen ebenso wie zur Kräftigung und Entspannung in allen Altersgruppen.

Informationen Redondo® Ball

Der Redondo® Ball besteht aus geschäumtem PVC. Er ist in folgenden Farben und Größen erhältlich:

- Anthrazit: 18 cm Ø
- Blau: 22 cm Ø
- Rubinrot: 26 cm Ø

Er wiegt ca. 200 Gramm und ist unter dynamischen Bedingungen bis zu 120 kg belastbar. Er wird mit Hilfe eines Kunststoffröhrchens (alternativ: Stück eines Strohhalmes) aufgeblasen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Auf den Redondo® Ball einstimmen

Alle Übungen zunächst im Stand durchführen.

- Den Ball in den Händen halten, ihn dann von einer Hand in die andere geben.
- Den Ball über dem Kopf oder hinter dem Rücken in die andere Hand übergeben und ihn unter dem Knie durchreichen.
- Den Ball mit beiden Händen hochwerfen und wieder fangen.
- Mit der rechten Hand den Ball hochwerfen und ihn nur mit der rechten Hand fangen; gleiches mit der linken Hand.
- Den Ball einhändig und beidhändig gegen die Wand werfen und wieder fangen.
- Den Ball prellen, auch mit Handwechsel.
- Den Ball unter dem angehobenen Knie durchprellen.

Alle Bewegungen können nun auch in der Fortbewegung durch geführt werden.

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

● Einzelübungen im Einbeinstand

- Den Ball um den Körper kreisen, wobei er vor und hinter dem Körper von einer Hand in die andere gereicht wird. Zusätzlich wird das Spielbein vor und zurück geführt.
- Das Spielbein wird zur Seite abgespreizt, der Arm der gegenüberliegenden Körperseite wird möglichst weit nach oben geführt. Dabei liegt der Ball auf dem Handteller.

● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Frauen und Männer, 35 - 50 Jahre

Material: pro TN einen Redondo® Ball in verschiedenen Farben, kleine Kästen, Gymnastikmatten

Ort: Sporthalle

Literaturhinweis

„Trainingsbuch Redondo® Ball“, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2009

Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Erwärmung, vertraut werden mit dem Redondo® Ball
- ♣ Jede/r TN hat einen Redondo® Ball, der mit ausreichend Luft gefüllt ist, so dass sich der Ball prellen und gut greifen lässt.
- ⊙ Schulung der Orientierungsfähigkeit, noch sicherer werden im Umgang mit dem Ball
- ♣ Zunächst die Gruppe im Kreis gehen lassen. Wenn die Bewegungen sicher ausgeführt werden, können die TN auch kreuz und quer durch die Halle gehen.



- ⊙ Schulung der Gleichgewichts- und Anpassungsfähigkeit
- ♣ Bei den Partnerübungen kann der Abstand der Paare zur Vereinfachung der Übung verringert werden.

09.2009



Stundenverlauf und Inhalte

- Prellen des Balls mit zusätzlicher Beugung und Streckung des Standbeins.
 - Unter einem angehobenen Knie wird der Ball mehrmals durchgereicht oder geprellt. Im Anschluss wird der Redondo Ball auf dem Boden abgelegt. Dort wird er mit der Sohle des Spielbeins bewegt und dabei vor- und zurückgerollt, nach rechts und links gerollt oder gekreist.
 - **Partnerübungen am Platz**
 - ⊙ Pro Paar einen Redondo® Ball
 - Ball mit dem Fuß gegenseitig zu spielen. Dabei wird er mit dem freien Fuß wieder in Empfang genommen.
 - Ball in verschiedenen Variationen zuwerfen: unter dem angehobenen Bein, rückwärts durch die Beine, über dem Kopf u. s. w.
 - Ball in verschiedenen Variationen zuprellen: einhändig, beidhändig, unter dem angehobenen Knie u. s. w.
 - **Einzelübungen in der Rückenlage**
- Der Ball liegt unter dem Übergang von Kreuz- und Steißbein, die Arme liegen neben dem Körper. Die Beine in Stufenlagerung bringen. Nun das Becken von rechts nach links bewegen, die Beine beugen und strecken, Fahrradfahren, öffnen, schließen und Beine überkreuzen. Die Arme anheben und neben dem Kopf ablegen, einige Male gleichzeitig vor- und zurückführen, dann wechselseitig vor- und zurückführen. Abschließend die Arme neben den Kopf legen und das Becken von rechts nach links bewegen, kreisen. Besonders geübte TN können zum Abschluss versuchen, die Arm und Beinbewegungen zu kombinieren!

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

- **„Chaosball“**
 - ⊙ Die Gruppe bildet einen Innenstirnkreis. Alle Bälle liegen bei der Übungsleitung (ÜL).
- Alle TN heben die Hände. Die ÜL wirft einem/einer TN einen Ball zu, z. B. zu Peter. Peter fängt den Ball und wirft Gisela den Ball zu. Peter lässt nun seine Hände unten. Der Ball wird so oft geworfen, bis jede/r TN den Ball einmal gefangen hat. Ein Durchgang ist beendet, wenn die ÜL den Ball vom letzten TN gefangen hat. Jeder merkt sich, von wem er den Ball bekommen hat und zu wem er den Ball wirft. Also, Peter wirft immer zu Gisela u. s. w. Nun kommen nach und nach immer mehr Bälle ins Spiel.
- Variationen:*
- Die Reihenfolge rückwärts laufen lassen.
 - Die Bälle werden nach Farben sortiert. Rote Bälle werden in der Reihenfolge vorwärts geworfen, bei blauen Bällen geht die Reihenfolge rückwärts.
 - Die Gruppe bleibt nicht im Kreis stehen, sondern bewegt sich frei im Raum, die Reihenfolge des Zuwerfens bleibt erhalten.

AUSKLANG (5 Minuten)

- **Massagekreis**
 - ⊙ Die TN bilden einen Kreis.
- Sie massieren den Rücken des Vordermanns/der Vorderfrau oder „klopfen“ ihn mit dem Ball ab.

Absichten und Hinweise



- ✔ **Sicherheitsaspekt:** Bälle die nicht benötigt werden, gehören hinter eine Bank oder in einen kleinen umgedrehten Kasten!



- ⊙ Gruppendynamischer Abschluss der Stunde mit einem Spiel ohne Wettkampfcharakter
- ✔ Bei 12 TN 6-8 Bälle
- ✔ Die Bälle sollten nicht vollständig aufgeblasen sein, das erleichtert das Fangen.



- ⊙ Entspannen und Wohlfühlen

