

Bauch- und Beckenbodentraining mit den Redondo Mini Bällen

Aufwärmen

1. Sequenz:

- Zwerchfell (unterer Rippenbogen), Bauch und Becken, Leistengegend ausrollen
- gegengleiches Schwingen vor und zurück, eingedreht
- gegengleiches Schwingen mit Rotation nach rechts und aufgedrehten Armen
- s. 3. Und rechtes Knie anheben und nach hinten auftippen
- freeze: linker Ball drückt gegen rechte Oberschenkelinnenseite, quick push. Bauchkraft!
- Achterschwünge rechtes Knie und linker Arm
- ab 1 dann mit links

Hauptphase

1. Sequenz:

- Arme an der Seite halten, rechter Ball zum linken, Rumpf dreht mit. Bauchkraft!
- Step Touch , Bälle treffen sich vorne oben und hinten unten
- Oben zusammen lassen, nach rechts unten tief ziehen im side to side
- Dort bleiben, beide Bälle auf den rechten Oberschenkel, linker Arm öffnet über oben nach links unten und wieder zurück, über oben, nach rechts unten
- Zur anderen Seite

2. Sequenz:

- In der Grätsche im tiefen plié bleiben, Bälle liegen oben auf den Oberschenkeln, einrollen – aufrollen aus dem Schultergürtel heraus, Hände rollen auf den Bällen mit
- Hinten außen bleiben, quick push
- Vorne innen bleiben, quick push
- Gewichtsverlagerung nach rechts und links, nach rechts öffnet der rechte Arm nach außen und oben, der linke drückt den Ball innen gegen den rechten Oberschenkel
- mittig in der Grätsche bleiben, linker Ball drückt weiter, rechter Arm öffnet und Rumpf dreht mit
- andere Seite

3. Sequenz:

- plié touch, Bälle treffen sich vorne oben und hinten unten
- hinteres Bein anheben
- Knie zu den Bällen ziehen, kurz dagegen drücken
- Fuß hinten abstellen, squat, Bälle vor der Brust zusammen drücken und Knie beugen und strecken
- tief bleiben, Rumpf rotiert, Bälle zusammen halten, Arme sind lang vor der Brust und rotieren mit
- Bälle auf das Brustbein legen und Rumpf klein und schnell rotieren
- Linker Ball auf linke Schulter legen, rechter Ball zieht am Körper entlang nach unten, Rumpf neigt sich mit
- Rechtes Knie nach vorne anheben, Bälle von außen und innen gegen den Oberschenkel drücken, isometrisch, dann mit kleinen Bewegungen des Beines
- Linkes Bein geht vor in plié touch

4. Sequenz:

- Squat parallel, einen Ball zwischen die Knie klemmen, beide Hände an den anderen Ball, rechte Arm schwingt mit dem Ball auf zur Seite, Rumpf dreht mit, dann zur anderen Seite
- Beide Arme schwingen nach oben und zurück
- Ball um den Körper geben
- Hinter dem Körper hoch und tief ziehen
- Andere Richtung um den Körper geben
- Abrollen nach vorne tief und zum Boden

Matte

1. Sequenz

- Im Sitz, Beine aufgestellt, ein Ball zwischen den Knie, den anderen an das Kreuzbein legen, sanft dagegen lehnen, Bauchkraft aufbauen, Arme schwingen hoch – Rumpf aufrichten und tief schwingen, Rumpf nach hinten neigen. Bauchkraft!
- Arme schwingen von rechts nach links

2. Sequenz:

- Mit dem Ball zwischen den Knie auf eine Seite drehen, den anderen Ball unter die unteren Rippen legen, Beine ausstrecken, unterer Arm gestreckt unter dem Kopf, oberer Arm stützt vor Brustbein, Beine anheben oder liegen lassen, Rumpf über den Ball anheben und senken
- Unteres Bein anwinkeln, oberes strecken und den Fuß auf den Ball legen, auf den unteren Arm stützen, Ball in die obere Hand, Becken anheben, Rumpf ein- und aufdrehen, Ball zieht unter der Taille durch und wieder nach oben
- Rumpf ablegen, Kopf auf den Ball legen, unteres Bein strecken und auf den Ball legen, oberes schwingt gestreckt über das untere Bein vor und zurück. Bauchkraft!
- Ball zwischen die Füße klemmen, beide Beine anheben, Fersen zum Po ziehen im Wechsel mit Knie zum Bauch.
- Wechsel zur anderen Seite über den Sitz

3. Sequenz:

- Rückenlage, Bälle unter den Übergang von Po zum Becken, LWS liegt frei, Bauchkraft! Beine liegen auf „einem Tisch“, abwechselnd Oberschenkel etwas nach vorne schieben, Fußspitze tippt auf den Boden.
- Beine nach oben strecken, langgestreckt abwechselnd bis kurz vor die Matte absenken. Bauchkraft!
- Einen Ball zwischen die Füße klemmen, den anderen in eine Hand, Beine strecken, Knie beugen, wieder strecken und den Ball von rechts gegen den Oberschenkel drücken, quick push, Rumpf anheben, die andere Hand stützt den Kopf, Seitenwechsel.
- Fuß jeweils auf einen Ball legen, Bälle abwechselnd vor und zurück schieben bzw ziehen, Hände stützen den Kopf, Rumpf diagonal dazu anheben. Bauchkraft!

4. Sequenz:

- Beine aufstellen, Füße auf die Bälle, Becken anheben und senken
- Im Wechsel, Brücke und einen Fuß nach vorne rollen, Rumpf diagonal anheben
- Einen Ball unter die Brustwirbelsäule, den anderen zwischen die Knie klemmen, Beine aufstellen, Hände stützen den Kopf, aus der Überstreckung, Rumpf aufrollen, Druck auf den Ball mit den Beinen geben und Rumpf wieder abrollen.

5. Sequenz:

- Vierfüßer: Knie unter die Hüftgelenke, Hände unter die Schultergelenke, Druck auf die Kleinfingerkanten, Schultergürtel verankern, Kinn zum Kehlkopf, Bälle unter die Sprunggelenke, Knie anheben und senken
- Vierfüßer: Hände auf die Bälle, Knie anheben und senken
- Unterarmstütz: Bälle unter die Knie oder Oberschenkel, Beine auf den Bällen klein vor und zurück rollen
- Variationen: eine Hand auf den Ball, ein Knie auf den Ball, Gegenseiten abwechselnd abheben; im Vierfüßer oder Unterarmstütz

6. Sequenz

- Rollen: Bauchlage, Füße aufstellen, Knie strecken, Bauchnabel nach innen oben ziehen, Arme auf Schulterhöhe gebeugt an die Seite legen, Bälle unter die Hände, Bälle vor und zurück rollen
- Sphinx: gleiche Ausgangsstellung, Arme jedoch gestreckt neben dem Kopf, Bälle unter den Händen, Rumpf langsam aufrichten, beginnend mit den Schulterblättern, nach hinten unten ziehen, Kinn zum Kehlkopf, so weit nach oben, wie es angenehm ist im Rücken und der Bauch die Kraft halten kann, Bälle rollen bis zu den Schultern.
- Meerjungfrau: Bauchlage, Ball zwischen die Füße klemmen, anderer Ball über Kopf zwischen den Händen, beide Beine anheben mit dem Ball und senken, Arme anheben und senken, dann beide gleichzeitig, dann Beine anheben und nach rechts und links schwingen

Dehnung und Mobilisierende Entspannung mit den Bällen

- Seitenlage: Beine angewinkelt vor dem Bauch, Ball zwischen die Oberschenkel, obere Hand vor dem Brustbein auf einen Ball, oberes Becken vor und zurück schieben dadurch rollt der Oberschenkel auf dem Ball vor und zurück; dann das oben liegende Schulterblatt vor und zurück schieben dadurch bewegt sich der Arm auf dem Ball nach vorne und wieder zurück.

Fotoskripte zum Download auf www.marion-neubauer.de

Musik: move-ya, Faszia Work, LuNa Schmidt