Aufgabenblock Stabilisation mit Ball

- Ein Volleyball -

Hinweise:

- Es zählen immer die Wiederholungen / Sekunden in Folge und **jeder fehlerfreie Durchgang ergibt 5 Punkte**
- Pro Woche in jedem Durchgang 3 Wdh. mehr versuchen → 1 Punkt mehr **pro Durchgang**
- Nicht mehr als die Maximalpunktzahl eintragen, auch wenn du mehr geschafft hast (du Profi!) 😉 Ausnahme: Künstlerlevel in Aufgabe 5 und dann entsprechend in Gesamtpunktzahl

1. Russisches Rumpfdrehen

- Auf den Rücken legen, Ball in die Hände nehmen → Beine und Oberkörper vom Boden abheben → mit dem Ball den Boden abwechselnd links und rechts berühren (auftippen)
- Ziel Woche 1 = 3 Durchgänge mit 10-mal auftippen pro Seite

Woche 1: ☐ / 15 Woche 2: ☐ / 18 Woche 3: ☐ / 21

2. Bewegter Einbeinstand

- Ball mit Schrittlänge Abstand vor entsprechendes Bein legen → Ball abwechselnd mit Hand und Fuß der selben Seite antippen
- Körper während gesamter Übung möglichst gerade (eine Linie) lassen
- Ziel Woche 1 = 3 Durchgänge mit 5 Wdh. pro Seite, danach Seitenwechsel

Woche 1: ☐ / 15 Woche 2: ☐ / 18 Woche 3: ☐ / 21

3. Ballheben mit beiden Beinen

- Seitlich hinlegen und Ball zwischen die Füße klemmen → Oberkörper abstützen und Beine gestreckt so hoch anheben, bis Oberschenkel den Boden kaum noch berühren
- Ziel Woche 1 = 3 Durchgänge mit 5 Wdh. pro Seite

Woche 1: ☐ / 15 Woche 2: ☐ / 18 Woche 3: ☐ / 21

4. Achtendrehen

- Start in Liegestützposition mit Händen auf dem Boden. Nun dreht abwechselnd eine Hand den Ball um den aufgestützten Arm.
- Ziel Woche 1 = 10 Achten

Woche 1: ☐ / 10 Woche 2: ☐ / 15 Woche 3: ☐ / 20

5. Rumpfheben mit Füßen auf dem Ball

- Auf den Rücken legen, Beine im 90° Winkel auf den Ball stellen → Becken langsam abheben und wieder senken, Arme können abstützen
- Künstlerlevel: einbeiniges Hochdrücken (3-mal pro Bein = 1 Zusatzpunkt)
- Ziel Woche 1 = 3 Durchgänge mit 10 Wdh.

Woche 1: ☐ / 15/16 Woche 2: ☐ / 18/19 Woche 3: ☐ / 21/22

Gesamtpunktzahl: W 1: ☐ / 75 W 2: ☐ / 90 W 3: ☐ / 105