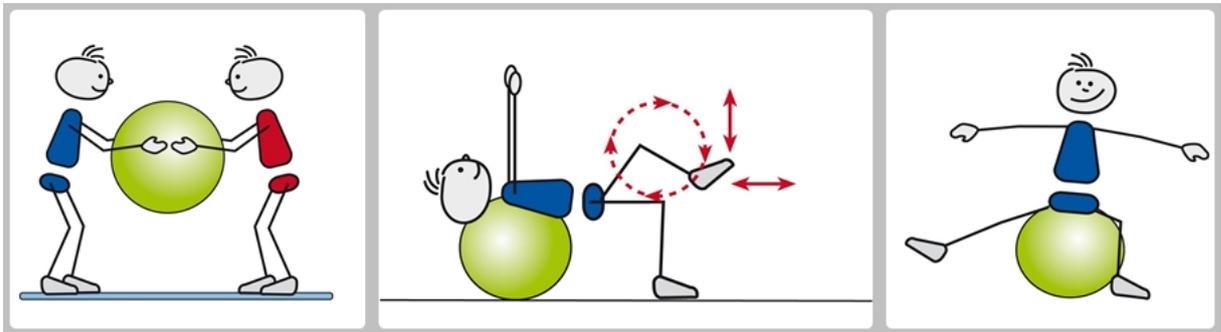




# Fitball-Zirkel

## - Kräftigung und Stabilisierung der Rumpfmuskulatur -



### Vorbemerkungen/Ziele

Der große Ball (Fitball, auch Physioball oder Pezziball genannt) bietet vielseitige Einsatzmöglichkeiten zur Verbesserung von Haltung, Rumpfstabilität und -kräftigung sowie von koordinativen Fähigkeiten, insbesondere des Gleichgewichts.

Der sich ständig in Bewegung befindliche Fitball bewirkt eine verstärkte Aktivierung der Beckenboden-, quere Bauch- und tiefliegende Rückenmuskulatur und hilft somit, den Körper aus der Tiefe zu stabilisieren.

Es werden insgesamt 12 Stationen aufgebaut.

Balldurchmesser:

- bis 1,75 m Körpergröße: 65 cm Ballgröße
- über 1,75 m Körpergröße: 75 cm Ballgröße

Die Bälle sollten prall gefüllt sein!

### **Es werden folgende Materialien benötigt:**

Fitbälle (Physiobälle, Pezzibälle) entsprechend der Anzahl der Teilnehmenden (TN), 4 Paar kleine Hanteln (Kurzhandeln), Matten, Musik-CD mit abwechselnd 2 Minuten Trainingsmusik (ca. 120 bpm) und 1 Minute ruhiger Musik

### Zirkelaufbau

Durchführungshinweise

- Die TN bilden Paare.
- Übungszeit an jeder Station jeweils 2 Minuten / bei Partnerübungen nach 1 Minute Rollenwechsel
- 1 Minuten Pause: in der Pause Wechsel im Uhrzeigersinn zur nächsten Station

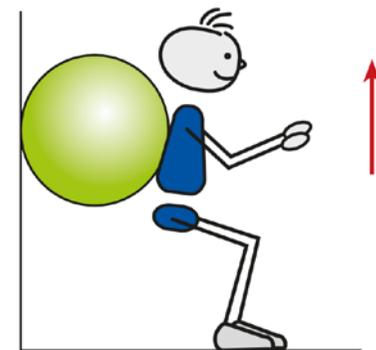
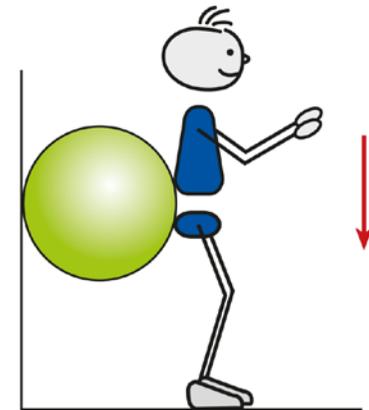
# Station 1: Aufzug

## Geräte:

Je TN einen Fitball (FB)

## Aufgabe:

- Der FB befindet sich zwischen dem Rücken im Lbereich und der Wand. Leicht gegen den FB drücken.
- Kniebeugen ausführen
- **Hinweise:** Füße hüftbreit auseinander, Fersen bleiben am Boden, Rücken bleibt gerade



# Station 2:

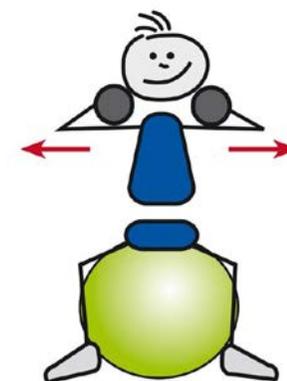
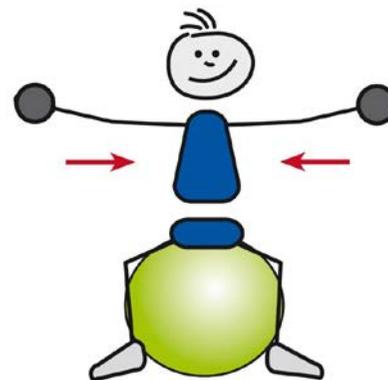
## Herkules

### Geräte:

Je TN einen Fitball (FB) und ein Paar kleine Hanteln

### Aufgabe:

- In der Sitz-Grundposition auf dem FB in beiden Händen kleine Hanteln halten
- Die Arme seitlich ausstrecken
- Die Unterarme beugen und strecken
- **Hinweise:** Ellbogen bleiben immer auf Höhe der Schultern



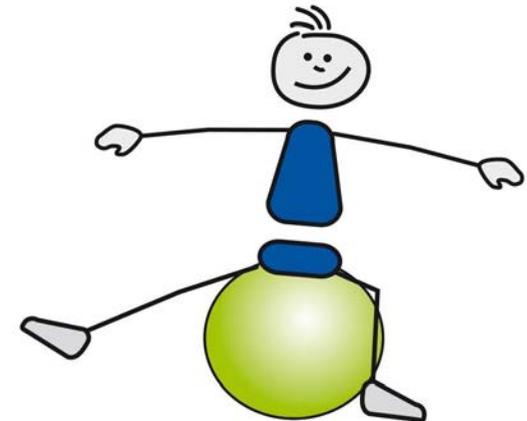
# Station 3: In Balance

## Geräte:

Je TN einen Fitball (FB)

## Aufgabe:

- In der Sitz-Grundposition auf dem FB beide Arme seitlich ausstrecken
- Abwechselnd ein Bein ausstrecken und 10 Sekunden halten
- **Variante:** zusätzlich die Fußspitze ran ziehen und strecken oder das gestreckte Bein heben und senken



# Station 4:

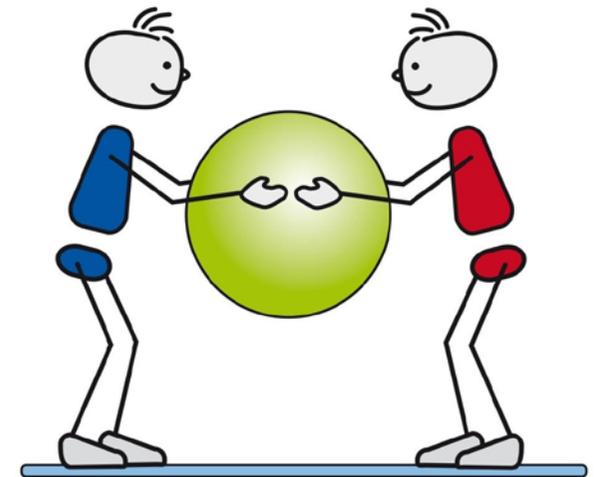
## Luft aus dem Ball drücken

### Gerät:

Je Paar einen Fitball (FB)

### Aufgabe:

- Zwei TN stehen gegenüber und halten den FB vor der Brust.
- Beide drücken gleichzeitig mit den Händen den FB fest zusammen.
- Spannung 6–10 Sekunden halten, kurze Pause und dann wieder anspannen
- **Hinweis:** In der Anspannungsphase ruhig und gleichmäßig weiteratmen



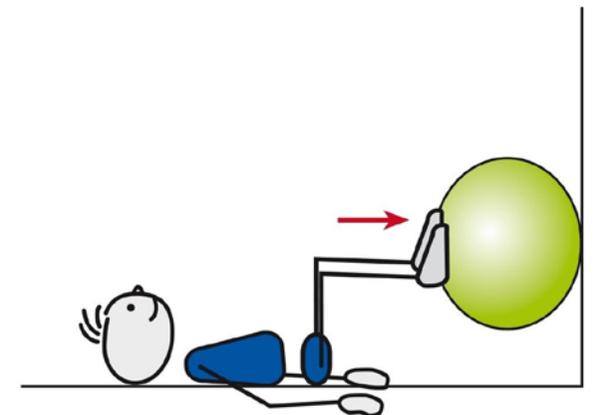
# Station 5: Beinpresse

## Geräte:

Je TN einen Fitball (FB) und eine Matte

## Aufgabe:

- In Rückenlage auf der Matte den FB mit beiden Beinen fest gegen die Wand drücken (Beine in Stufenposition)
- Ca. 6–10 Sekunden Druck aufbauen, dann entspannen – kurze Pause und wieder anspannen
- **Hinweis:** Bauch und Po anspannen, Bauchnabel nach innen ziehen, Rücken bleibt am Boden. In der Anspannungsphase ruhig und gleichmäßig weiteratmen



# Station 6:

## Statue

### Geräte:

Je Paar einen Fitball (FB)

### Aufgabe

- TN A sitzt auf dem FB und hält die Arme in U-Halte.
- TN B steht dahinter und versucht, TN A durch Druck an Armen und/oder Oberkörper aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- TN A bleibt wie eine Statue sitzen, egal was TN B macht.



# Station 7:

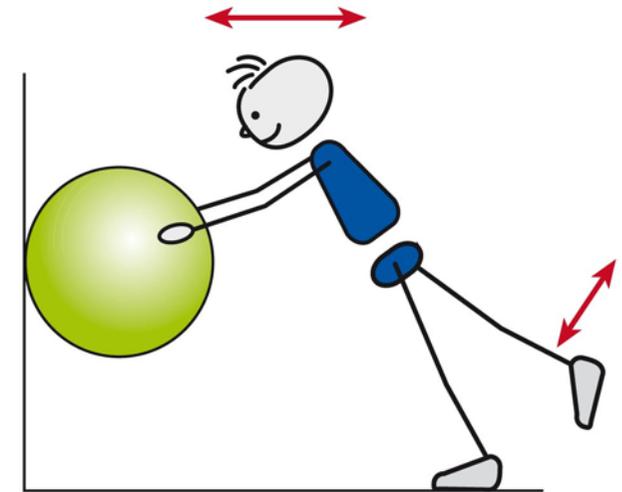
## Wandliegestütz und Beinheben

### Geräte:

Je TN einen Fitball (FB)

### Aufgabe:

- Den FB mit beiden Händen an der Wand fixieren (Arme in Verlängerung der Schultergelenke, Ellbogen nicht durchstrecken)
- Liegestütze ausführen
- Dazu ein Bein gestreckt nach hinten oben anheben und senken. Beinwechsel



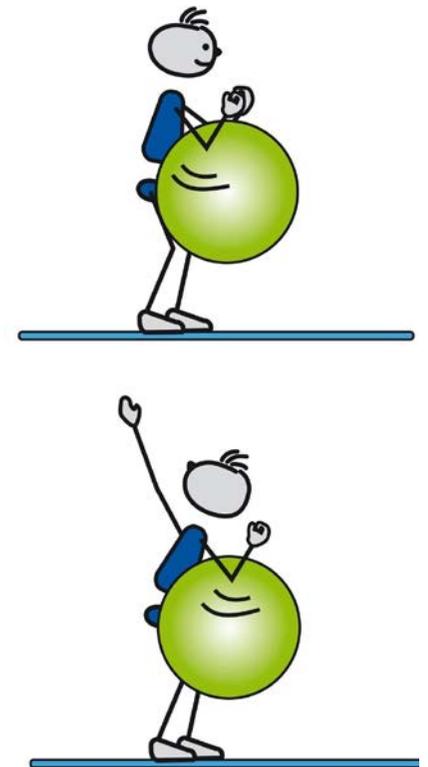
# Station 8: Ball drücken

## Geräte:

Je TN einen Fitball (FB)

## Aufgabe:

- Den FB auf den Oberschenkeln ablegen und die Ellbogen angewinkelt seitlich am Ball anlegen
- Mit beiden Ellbogen von oben in den Ball drücken und lösen
- **Variante:** Rechter Ellbogen drückt von oben, linken Arm lang nach hinten oben strecken, Seitenwechsel



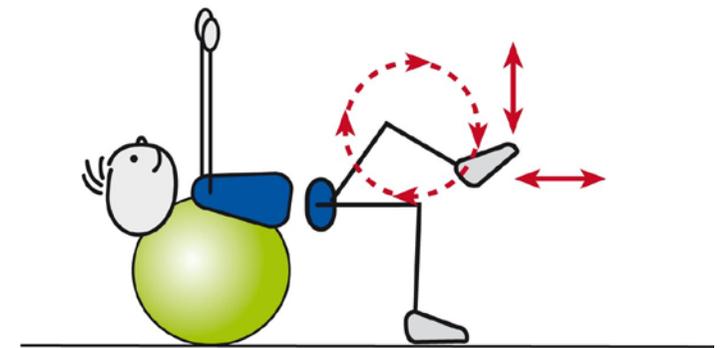
# Station 9: Schulterbrücke

## Geräte:

Je TN einen Fitball (FB)

## Aufgabe:

- Aus dem Sitz auf dem FB soweit nach unten rollen, dass nur noch der Brustwirbelsäulen-Bereich und Kopf auf aufliegen
- Die Arme in die Senkrechte führen
- Beine im Wechsel angewinkelt heben/senken
- Ein Bein angewinkelt über außen kreisen (im und gegen den Uhrzeigersinn).



# Station 10:

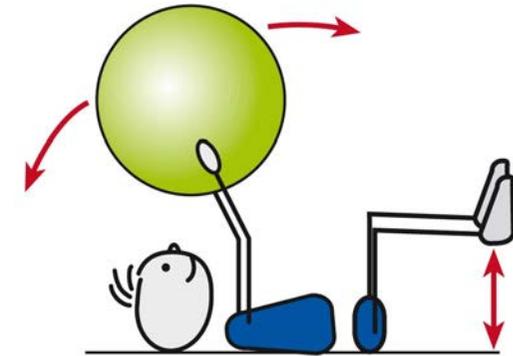
## Ball über Kopf absenken

### Geräte:

Je TN einen Fitball (FB) und eine Matte

### Aufgabe:

- In Rückenlage auf der Matte den FB mit beiden Händen/Armen senkrecht nach oben halten. Die Beine nacheinander in 90-Grad-Position bringen.
- Im Wechsel ein angewinkeltes Bein mit dem Fuß auf die Matte tippen
- Die Arme mit dem FB nach hinten unten über den Kopf absenken



# Station 11:

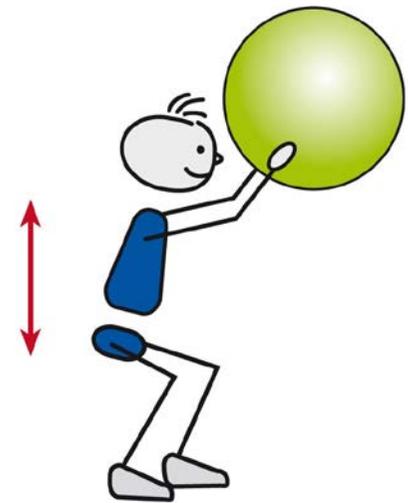
## Beinbeuge mit langem Rumpf

### Geräte:

Je TN einen Fitball (FB)

### Aufgabe:

- Den FB in die Vorhalte führen und dort halten
- Rhythmische Beinbeugen (Squats) ausführen
- **Hinweis:** Kniewinkel nicht unter 90 Grad



# Station 12:

## Boxen in Schräglage

### Geräte:

Je TN einen Fitball (FB)

### Aufgabe:

- Der FB liegt an der Wand in Höhe des oberen Rückens an. Leicht gegen den FB drücken.
- Mit den Füßen soweit von der Wand entfernen, dass der Körper in eine stabile Schräglage kommt.
- Die Arme auf Brusthöhe anheben und im Wechsel die Arme aus dem Schultergelenk nach vorne und zurück schieben.

