

BALLOONING

Resonieren mit dem Ballooning-Ballon

Vorbemerkungen/Ziele

So vielfältig die Programme, Übungsanleitungen und Verhaltensregeln auch sind – eines ist ihnen allen gemein: bewegen muss man sich schon selbst und das möglichst regelmäßig! Wer sich selbst in Schwung bringen will, braucht eine Hilfestellung, am besten optisch und mit hohem Aufforderungscharakter. Dies wird mit dem **Ballooning-Ballon** „wiederentdeckt“. Die einfache Handhabung und spürbare Wirkung, der geringe Platzbedarf und hoher Animationseffekt machen ihn auch zu einem idealen Fitnessgerät. **Ballooning** ist ein Trainingsprogramm, das für den Fitness- und Wellbereich entwickelt worden ist. Zentraler Punkt des Ballooning ist die Resonanzbewegung. So wie Schallwellen einen Körper zum Mitschwingen bringen, übertragen sich die Schwingungen des Ballons auf den Bewegungsapparat und die Tiefenmuskulatur. Zunächst wird Druck auf den Ballon ausgeübt (Grundspannung), dann folgen Druckbewegungen in immer kürzeren Abständen und immer stärker. Diese Schwingungen führen zu Impulsen, die sich positiv auf unseren Bewegungsapparat auswirken.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG/ERWÄRMUNG (10 Minuten)

● Ballon-Start – Im Training ankommen

- ⊙ Jede teilnehmende Person (TN) sollte seinen eigenen Ballon haben. Zunächst einzeln, dann in der Gruppe und paarweise im Stand und durch die Halle

Einzelübungen

- Ballon in die Hände nehmen und drücken: langsam, schnell, tief, weich, ganze Hand, nur mit Fingerkuppen
- Ballon hoch werfen, an anderer Stelle auffangen (Position wechseln)
- mit lockeren Armen Ballon (Ballonverschluss) beim Gehen durch die Halle hin und her schwingen
- Im hüftbreiten Stand Ballon zwischen den Beinen von vorne nach hinten und umgekehrt durchschieben
- Ballon zwischen die Knie einklemmen und mit kleinen Schritten gehen

Übungen mit dem/der Partnerin und in der Gruppe

- Ballon hochwerfen, Partner/in oder Namen der Person rufen, die den Ballon auffangen soll
- Alle Ballons hochwerfen, kein Ballon darf den Boden berühren; die Gruppe hält alle Ballons in der Luft.

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

Ballooning im Stehen

Aufrechte, angenehme Standposition. Knie leicht gebeugt

● Ballon-Roller

In Brusthöhe mit angewinkelten Armen Ballon zwischen den Handflächen halten (obere Hand Innenfläche, untere Hand Handrücken). Ballon gleichmäßig vor oder zurück kreisen, langsam den Druck erhöhen.



Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Erwachsene

Material: Ballooning-Ballons, Matten, Handtücher zur Unterlage, Musik

Ort: Gymnastikraum, Sporthalle

Hinweis zum Ballooning-Ballon:

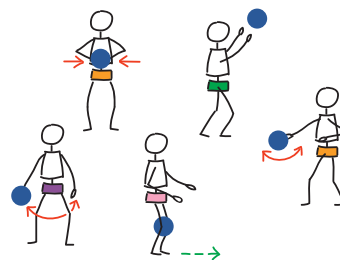
Es werden keine handelsübliche Luftballons verwendet, die meist mit dem Mund nur schwer aufblasbar sind. Die Ballooning-Ballons sind stabiler und stärker belastbar. Dennoch bleibt es ein luftgefüllter Ballon, mit dem man behutsam umgehen sollte.

Bezugsquelle: Übungsanleitung und Ballon mit Zubehör über:

Marion Kirsch: 0203-7381-774 oder Marion.Kirsch@lsb-nrw.de

Absichten und Hinweise

- ⊙ Gewöhnung an den Ballooning-Ballon, spielerische Erwärmung, Zusammenführen der Gruppe
- Ballons mit der Aufblashilfe von den TN selbst aufblasen lassen (versteckte Atemübung); richtige Größe/Härte durch Ausprobieren und Abstimmen in der Gruppe „ermitteln“



- Unterschiedliche Anforderungen
Stufe 1: In Trainingsschuhen
Stufe 2: Barfuß/Socken auf der Matte
- ⊙ Kräftigung der Schulter-, Arm-, Nacken-, Brust- und Rückenmuskulatur
- Die Übung kann vorwärts und rückwärts durchgeführt werden; nicht zu schnell, exakte Ausführung geht vor Schnelligkeit



Stundenverlauf und Inhalte

● **Ballon hoch und runter führen**

Ballon zwischen den Händen vor dem Körper halten. Druck leicht erhöhen, halten und Ballon über den Kopf, auf Brusthöhe, bis zur den Oberschenkeln führen und zurück. Das Hoch- und Runterführen mehrmals wiederholen

**Ballooning im Liegen auf der Matte**

Rückenlage, Füße aufgestellt, Beine leicht angewinkelt, Arme seitlich abgelegt, Handinnenflächen auf dem Boden

● **Ballon-Seitdrücker**

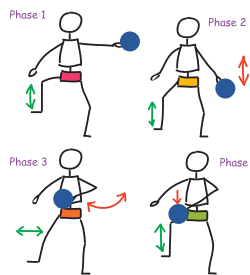
Ein Bein zur Seite auf der Höhe des Knies auf den Ballon legen; das inaktive Bein bleibt entspannt. Mit dem Bein Druck auf den Ballon ausüben, steigern und lösen in einer wechselnden Auf- und Abbewegung; Beinwechsel

● **Ballon-Press**

Ballon zwischen die Knie legen, Bauch anspannen. Ballon mit den Oberschenkel zum Oberkörper ziehen und dabei versuchen, das Becken anzuheben. Den Ballon immer unter Druck halten. Beim Hochrollen ausatmen, beim Abrollen einatmen

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)**● **Integrative Übungen**

Phase 1: Hüftbreiter Stand mit gebeugten Beinen. Ballon am gestreckten linken Arm diagonal zur Seite strecken, halten. Gewicht auf das linke Bein verlagern, rechtes Bein seitlich anheben und absenken. Seitenwechsel



Phase 2: Wie vorher, jedoch Arm und Bein bewegen sich gleichzeitig seitlich auf und ab. Seitenwechsel

Phase 3: Rechtes Bein schwingt seitlich auf und ab. Gleichzeitig Ballon am linken gebeugten Unterarm zur Brust und wieder zurück führen. Seitenwechsel

Phase 4: Rechtes Bein gestreckt seitlich anheben, rechtes Knie seitlich auf Hüfthöhe ziehen; gleichzeitig Ballon mit angewinkelten linken Unterarm auf das rechte Knie führen, dort halten und mit der Hand in den Ballon drücken und schwingen (resonieren). Seitenwechsel

AUSKLANG (10 Minuten)

⊙ Entspannung im Liegen auf der Matte. Je nach Position Becken oder Kopf mit einem Handtuch unterstützen.

● **Ballon-Atmung**

Rückenlage, Füße aufgestellt, Beine angebeugt, Kopf entspannt am Boden. Ballon auf den Bauch legen. Hände oben auf dem Ballon verschränken. Mit der Bauchatmung Ballon zusammendrücken und ausdehnen lassen

● **Ballon-Enspannung**

Rückenlage, Füße aufgestellt, Beine leicht angewinkelt, Arme seitlich neben der Hüfte. Ballon in einer angenehmen Position zwischen Becken und Matte legen.



Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Handgelenks-, Schulter- und Brustmuskulatur
 ⊕ Erweiterung: Mit leicht gestreckten Armen Ballon auf Brusthöhe halten und bis zum Resonieren drücken

⊙ Kräftigung der Gesäß-, Bauch- und unteren Rückenmuskulatur

⊕ Das Gesäß berührt immer den Boden; Bauchmuskeln leicht anspannen

⊕ Zur Vermeidung eines Krampfes Übung früher als zu spät beenden

⊙ Kräftigung der Bauchmuskeln, Trizeps und Adduktoren

⊕ Übung ohne Schwung ausführen; der Kopf bleibt auf der Matte, bei Bedarf mit einer Handtuchrolle unterstützen; Füße bleiben geschlossen

⊙ Integrative Übungen sind diejenigen, die sich in Phasen vom Einfachem zum Komplexen aufbauen und verschiedene Anforderungs- und Belastungssituation schaffen. Im Wesentlichen werden Gleichgewichtsschulung, Koordination und Ausdauer angesprochen. Komplexität und Intensität orientieren sich an dem persönlich Machbaren.

⊕ Auf Ausweichhaltungen achten

⊕ Fußspitzen des angehobenen Beines Richtung Knie ziehen. Standbein immer leicht angebeugt. Oberarm bleibt in der seitlichen Position, nur Unterarm beugt und streckt.

⊙ Visualisierung der bewussten Atmung

⊕ Position der Hände verändert sich nicht. Die Bewegung des Bauches spielt sich nur im Ballon ab.



⊕ Langsam an den Ballon gewöhnen.

⊕ Vorsichtig mit Beckenboden- und Rückenmuskulatur arbeiten. Gewicht zunächst auf Füße, Arme, Schultern verteilen, dann immer mehr auf den Ballon ablegen.