

Inhalt

Vorwort der Autorinnen	7
------------------------------	---

1 Der Redondo® Ball/Namensgebung9

1.1	Materialkunde/Eigenschaften	9
1.2	Handhabung	11
1.3	Die Vielseitigkeit des Balls – Darstellung der Einsatzmöglichkeiten	12
1.4	Methodisch-didaktische Empfehlungen	15

PRAXISEINHEITEN

2 Erwärmung mit dem Redondo® Ball17

2.1	Einzelübungen	17
2.2	Partnerübungen	20
2.3	Gruppenübungen mit Musikeinsatz	26
2.4	Spiele und Spielformen	28

3 Körperwahrnehmung31

3.1	Übungen zur Körperwahrnehmung	34
3.1.1	Einzelübungen	34
3.1.2	Partnerübungen	37
3.1.3	Gruppenübungen	41
3.2	Gleichgewichtsschulung	42
3.2.1	Einzelübungen	42
3.2.2	Partnerübungen	48

4	Kräftigungs- und Dehnungsübungen von Kopf bis Fuß	51
4.1	Nacken	53
4.2	Schultergürtel	58
4.3	Arme und Hände	73
4.4	Bauch	78
4.5	Rücken	90
4.5.1	Mobilisierung der Wirbelsäule	103
4.6	Beckenboden	110
4.7	Oberschenkel und Gesäß	116
4.8	Füße und Unterschenkel	129
4.9	Ganzkörperübungen	137
5	Entspannung und Massage	143
5.1	Einzelübungen	144
5.2	Partnerübungen	146
5.3	Gruppenübungen	148
6	Stundenbilder	151
6.1	Kräftigung Bauch-Beine-Gesäß	152
6.2	Kräftigung Schultergürtel	154
6.3	Rücken-Spezial	156
ANHANG		158
	Danksagung	158
	Literatur/Bildnachweis	159