

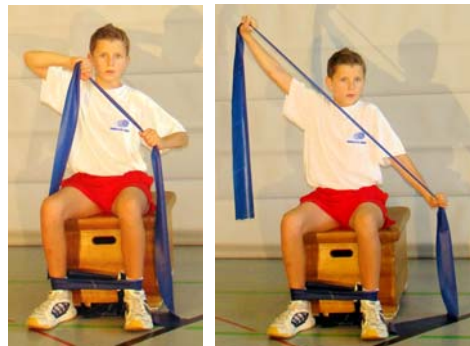
**Teil 3: Kräftigen mit Koordination**

**Organisation**

- Jede Station ist mit zwei Partnern besetzt!
- Material: Pezziball, Theraband, Barren bzw. Sprossenwand, Kleinkasten

**B. Komplexe Körperstabilisation, Koordination und Kraft (Pezziball +Theraband) zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen**

Programm für Anfänger geeignet, 7 -11/13jährige



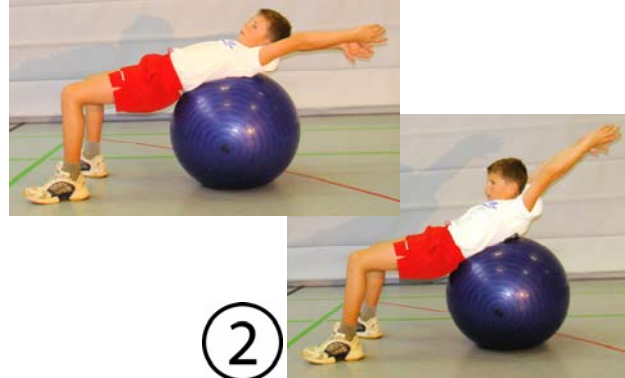
1

**Kräftigung der Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur**

**Ausgangsstellung:** Das Band verknoten und mit geradem Rücken auf einem Kasten sitzen. Das Band mit gebeugten Armen diagonal vor der Brust halten.

**Ausführung:** Die Arme gleichzeitig in der Diagonale strecken. Anschließend Wechsel der Diagonalen.

**Kräftigung der Brust- und Bauchmuskulatur**  
 Mit dem Rücken auf dem Ball liegend, Beine angestellt.  
**Oben:** Ausgangsposition, **Unten:** Arbeitsposition  
**Ausführung:** Die Arme lang nach hinten weggestreckt, Oberkörper anheben und absenken!

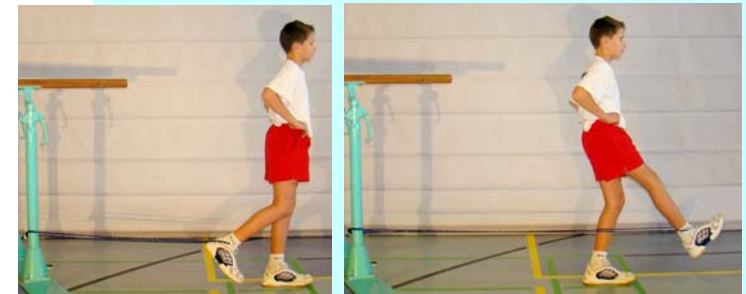


2

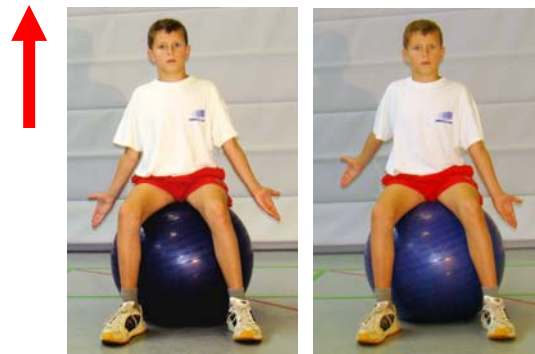
**Kräftigung der Oberschenkel- und Hüftbeugemuskulatur**

**Ausgangsstellung:** Das Band verknoten und auf einem Bein stehen, mit dem Rücken zum Barren, Band am Knöchel fixiert.

**Ausführung:** Das rechte Bein gegen den Widerstand des Bandes nach vorne strecken. Anschließend Beinwechsel!



3



6

**Komplexe Körperstabilisation mit Kräftigung der Schultermuskulatur**

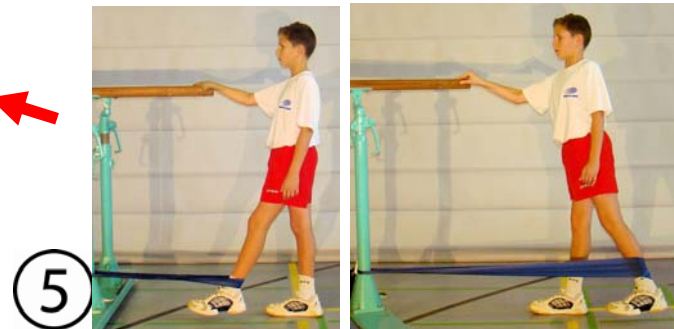
Sicherer, aufrechter Sitz auf dem Gymnastikball, Schultern nach hinten nehmen. **Links:** Ausgangslage, **Rechts:** Arbeitsposition

**Ausführung:**

**a. Statischer Sitz,** Arme im Wechsel, außenrotiert nach hinten nehmen!

**b. Dynamischer Sitz,** auf dem Ball federnd, die Arme rhythmisch im Wechsel nach hinten nehmen!

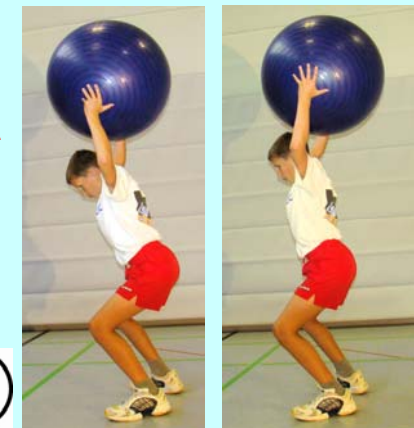
**Kräftigung der Gesäßmuskulatur**  
**Ausgangsstellung:** Das Band verknoten und auf einem Bein stehen. Frontal zum Barren stehen, Band am Knöchel fixiert.  
**Ausführung:** Das Bein mit Band nach hinten strecken wieder zurückführen. Das Band bleibt dabei unter Spannung. Anschließend Beinwechsel!



5

**Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur und Schulterstabilisation**

**Links:** Ausgangslage, **Rechts:** Arbeitsposition  
**Ausführung:** Rückführung des Balles mit annähernd gestreckten Armen und aufrechtem Oberkörper!



4

①



## Kräftigung der Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur

**Ausgangsstellung:** Das Band verknoten und mit geradem Rücken auf einem Kasten sitzen. Das Band mit gebeugten Armen diagonal vor der Brust halten.

**Ausführung:** Die Arme gleichzeitig in der Diagonale strecken. Anschließend Wechsel der Diagonalen.

②



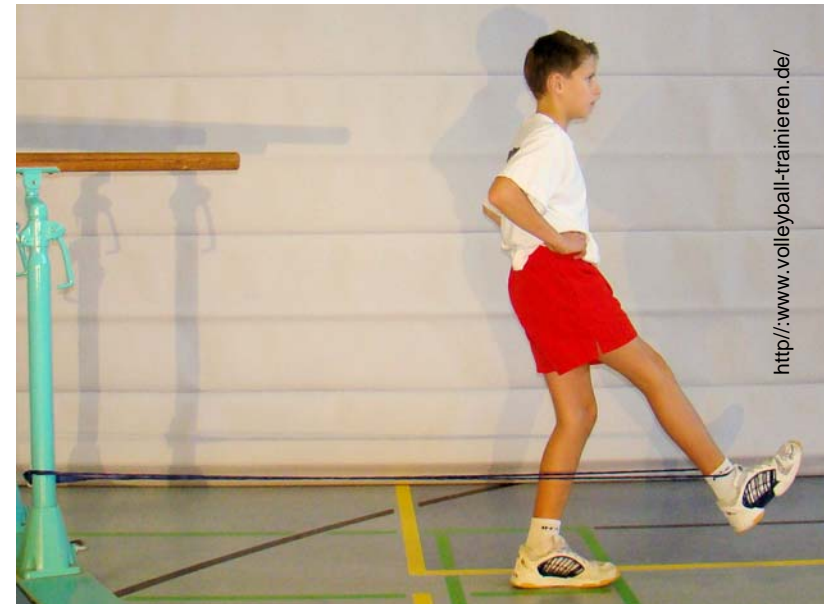
## Kräftigung der Brust- und Bauchmuskulatur

Mit dem Rücken auf dem Ball liegend, Beine angestellt.

**Links:** Ausgangsposition, **Rechts:** Arbeitsposition

**Ausführung: Die Arme lang nach hinten weggestreckt, Oberkörper anheben und absenken!**

③

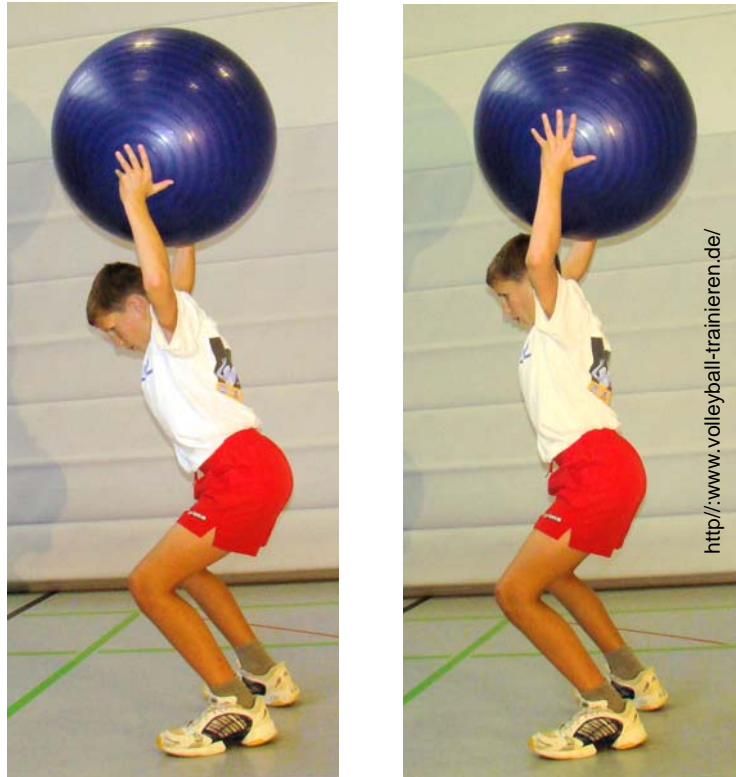


## Kräftigung der Oberschenkel- und Hüftbeugemuskulatur

**Ausgangsstellung:** Das Band verknoten und auf einem Bein stehen, mit dem Rücken zum Barren, Band am Knöchel fixiert.

**Ausführung:** Das rechte Bein gegen den Widerstand des Bandes nach vorne strecken. Anschließend Beinwechsel!

④

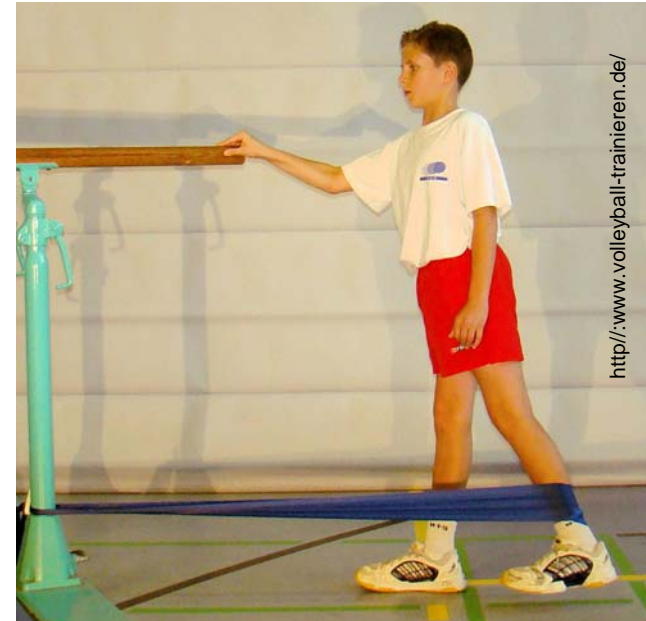


## Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur und Schulterstabilisation

**Links:** Ausgangslage, **Rechts:** Arbeitsposition

**Ausführung: Rückführung des Balles mit annähernd gestreckten Armen und aufrechtem Oberkörper!**

5



## Kräftigung der Gesäßmuskulatur

**Ausgangsstellung:** Das Band verknoten und auf einem Bein stehen. Frontal zum Barren stehen, Band am Knöchel fixiert.

**Ausführung:** Das Bein mit Band nach hinten strecken wieder zurückführen. Das Band bleibt dabei unter Spannung. Anschließend Beinwechsel!

⑥



## Komplexe Körperstabilisation mit Kräftigung der Schultermuskulatur

Sicherer, aufrechter Sitz auf dem Gymnastikball, Schultern nach hinten nehmen.

**Links:** Ausgangslage, **Rechts:** Arbeitsposition

### Ausführung:

**a. Statischer Sitz, Arme im Wechsel, außenrotiert nach hinten nehmen!**

**b. Dynamischer Sitz, auf dem Ball federnd, die Arme rhythmisch im Wechsel nach hinten nehmen!**