



Inhalt

Vorwort der Autorinnen7

1 Der Redondo® Ball/Namensgebung9

- 1.1 Materialkunde/Eigenschaften9
- 1.2 Handhabung11
- 1.3 Die Vielseitigkeit des Balls –
Darstellung der Einsatzmöglichkeiten12
- 1.4 Methodisch-didaktische Empfehlungen15

PRAXISEINHEITEN

2 Erwärmung mit dem Redondo® Ball17

- 2.1 Einzelübungen17
- 2.2 Partnerübungen20
- 2.3 Gruppenübungen mit Musikeinsatz26
- 2.4 Spiele und Spielformen28

3 Körperwahrnehmung31

- 3.1 Übungen zur Körperwahrnehmung34
 - 3.1.1 Einzelübungen34
 - 3.1.2 Partnerübungen37
 - 3.1.3 Gruppenübungen41
- 3.2 Gleichgewichtsschulung42
 - 3.2.1 Einzelübungen42
 - 3.2.2 Partnerübungen48



**4 Kräftigungs- und Dehnungsübungen
von Kopf bis Fuß51**

4.1 Nacken53
4.2 Schultergürtel58
4.3 Arme und Hände73
4.4 Bauch78
4.5 Rücken90
4.5.1 Mobilisierung der Wirbelsäule103
4.6 Beckenboden110
4.7 Oberschenkel und Gesäß116
4.8 Füße und Unterschenkel129
4.9 Ganzkörperübungen137

5 Entspannung und Massage143

5.1 Einzelübungen144
5.2 Partnerübungen146
5.3 Gruppenübungen148

6 Stundenbilder151

6.1 Kräftigung Bauch-Beine-Gesäß152
6.2 Kräftigung Schultergürtel154
6.3 Rücken-Spezial156

ANHANG158

Danksagung158
Literatur/Bildnachweis159