



**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

**STB**   
SCHWÄBISCHER  
TURNERBUND

**Workshop  
225**

**SPORTKONGRESS  
STUTTGART  
22. – 24. OKTOBER 2021  
ONLINE**

[sportkongress-stuttgart.de](https://sportkongress-stuttgart.de)

# Equipment

## **Redondo Ball**

22 cm  
im Liegen bis 120 kg belastbar

## **Redondo Ball plus**

38 cm  
bis 150 kg belastbar

**Musik:** Move Ya – Intervall Booster Vol. 2 | Beach House 5

- ✓ Die Bälle sind eine wunderbare Ergänzung für das Workout und bringen Abwechslung in die Trainingseinheit.
- ✓ Sie können in jeder Alters- und Leistungsgruppe eingesetzt werden.
- ✓ Durch das weiche Material können sie bereits im warm-up für Wurf- und Fangmaterial eingesetzt werden.
- ✓ Alle Übungen können ohne Ball durchgeführt werden
- ✓ Übungen anfangs langsam und korrekt ausführen!
- ✓ Ideale Schulung des Gleichgewichts sowie der Stabilität des ganzen Körper
- ✓ Optimierung der koordinativen Leistungsfähigkeit
- ✓ Fordert, aber überfordert nicht!

# Warm up

## Warm up

## Notizen

30/15

123-127 BPM

**marschieren** – Ball um Körper kreisen

rechts: **side tep** - Ball mit Armen vor/zurück

links: **side tep**

**Knee lift** mit Ball

**Ausfallschritt** rechts – twist

**Ausfallschritt** links - twist

Breiter **Squat** – Ball zwischen Hände vor  
dem Brustkorb

Marschieren – kleiner / großer Flügelschlag

Arme lang nach oben – Schultern kreisen

federn

Schultern kreisen

# Workout

**SPORTKONGRESS  
STUTTGART**  
22. – 24. OKTOBER 2021  
ONLINE

## Redondo Ball

## Notizen

45/15  
130 BPM

Krieger II – Oberkörper Halbkreise mit Ball

Seitenwechsel

Ball zwischen Oberkörper / Oberschenkel: Arme  
Scherenbewegungen

Arme lang – Bein back, Ball hinter Rücken – knee lift

Seitenwechsel

Vier-Füßler: Ball unter Knie: Arm Bein strecken – federn

Seitenwechsel

Ball unter Kreuzbein – Beine rechter Winkel –  
abwechselnd Fußspitze am Boden tepp

Ball unter Kreuzbein – Arme lang -  
Scherenbewegungen

Schulterbrücke – Ball zwischen Knie – federnd Knie  
zusammen

**Redondo Plus**

**Notizen**

Ferse auf Ball – vor/zurück rollen - Squat

Seitenwechsel

Schrittstellung – Ball zwischen Unterschenkel – vor /  
zurück

Ausfallschritt – Bein strecken – Ellenbogen tief

Seitenwechsel

Squats – Ball zwischen Beine – Arme lang – auf Fersen  
ziehen

Sitzend Rücken an Ball anlehnen - Crunch

Vier-Füßler: Knie auf Ball – in Stütz

Unterarmstütz auf Ball – Knie anheben

Vier-Füßler: Knie auf Ball – li / re pendeln

Schulterbrücke – Füße auf Ball

Ball unter Oberkörper – Ellenbogen zurück

- ✓ Über Ball hängen lassen
- ✓ Hände auf großer Ball – Haltung des Kindes
  - ✓ Haltung des Kindes
- ✓ Vier-Füßler: Nadelöhr mit Redondo – Ball
- ✓ Sitzend: Mobilisation Schulter / Oberkörper
- ✓ Im Stand: Mobilisation Beine / ganzer Körper

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit

**Im Namen des  
STB e.V.**

Geschäftsbereich Bildung  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

Referent/in:  
Sabine Aichholz