

**Lektionsschema****Name: Meier Patricia****Thema: Fitnessball, Einsatzmöglichkeiten****Lektionsziele: Kräftigen, Neues lernen, Freude an Bewegung****Voraussetzungen:**

<b>Teilziele</b> wozu?	<b>Zeit</b>	<b>Stoffauswahl</b> was?	<b>Darbietung / Organisation</b> wie? / wo?	<b>Bemerkungen</b> Material etc.
Ziel: Einwärmen Ankommen  Orientierung im Raum Taktgefühl	10-15	Line Dance Musik: Carlene Carter, CD: I fell in love, track: come on back Ablauf: 1. Rock, Recover cha-cha-cha : 1,2 LF vor RF kreuzen und Gewicht zurück auf RF 3 + 4 cha-cha-cha 5,6 RF vor LF kreuzen und Gewicht zurück auf RF 7+8 cha-cha-cha  2. Crossing wave right 1,2 LF vor RF kreuzen und RF Schritt nach rechts 3,4 LF vor RF kreuzen und RF Schritt nach rechts 5,6 mambo 7+8 cha-cha-cha LF,RF,LF  3. Crossing weave left 1,2 RF vor LF kreuzen und LF Schritt nach links 3,4 RF vor LF kreuzen und LF Schritt nach links 5,6 mambo 7+8 cha-cha-cha RF,LF,RF  4. Pivot or step turn a half 1,2 LF kleiner Schritt mit ½ Drehung links 3+4 cha-cha-cha LF,RF,LF 5+6 Pivot-turn (halbe Drehung über rechts) LF zuerst 7+8 cha-cha-cha RF,LF,RF	Vorzeigen und Nachmachen lassen   RF= rechter Fuss LF= linker Fuss vw= vorwärts	Musik

<p>Kräftigung mit Fitnessball</p> <p>Kräftigung</p>	<p>15</p>	<p>1. 2. 3. 4.</p> <p>5. 6. 7.</p> <p>8. 9. 10. 11.</p>	<p>Übungen je 2 x 20</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ball drücken mit Kniebeugen - Arme und Oberschenkel</li> <li>2. Auf Ball und Oberkörper aufziehen - Bauch</li> <li>3+ 4. Beine aufstellen und strecken - Hinterer Oberschenkel, Po</li> <li>5. Arme nach hinten ziehen - Rücken</li> <li>6+7 Arme aufstützen und strecken - Trizeps stärken</li> <li>8. Liegestütze auf Ball - Arme, Rücken</li> <li>9. Ball einklemmen und heben Innerer Oberschenkelmuskel</li> <li>10. Crunches mit Beinen auf Ball - Bauch</li> <li>11. Seitliche Bauchmuskeln - an Wand stellen, zur Sicherheit Knie abstellen, falls zu schwer</li> </ol>	<p>Matten, Bälle</p> <p>Alternative zu 2. zeigen</p> <p>Brett auf Ball – zeigen</p> <p>8. Geht auch mit Ball unter Knie, je weiter hinten umso anstrengender – zeigen</p>
<p>Yoga Ausklingen, Dehnen</p>	<p>10</p>	<p>Sonnengruss: 3 x Arme vor Brust, Oberkörper absenken Kopf Knie Arme aufstützen auf Boden Rechtes Bein nach hinten Linkes Bein nach hinten Position halten Oberkörper langsam absenken, Arme eng am Körper kurz Ruhen Oberkörper aufrichten – Kobra Hochschieben in Hund</p>		<p>Matten</p>

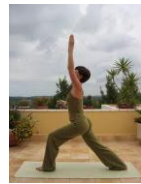
Rechtes Bein nach vorne  
linkes Bein nach vorne  
Kopf Knie  
Aufrichten  
Arme vor Brust



Baum



Krieger 1



Krieger 2



Dreieck



Verkehrtes Dreieck



Bauch



Dehnen



Po, Arme, Hals dehnen, Schneidersitz - Atmen

