BALLance®
Dr. Tanja Kühne

BASIC-ÜBUNGEN
2. Auflage

Kernübung Rückenlage

Schritt 2 + 3 siehe Skript

SCHRITT 1 LEVEL 1

Bequeme Rückenlage, Beine angewinkelt: Die „BALLance"-Bälle liegen unter den Schulterblättern, die Hände halten den Kopf.
So 1 min liegen bleiben und ruhig atmen.
Brustkorbatmung

SCHRITT 1 LEVEL 2

Ausgangsposition s. Level 1: Atme ein und gehe langsam mit deinem Kopf Richtung Boden. Ausatmen - zurück zur Ausgangsposition. 10–15 Wiederholungen, 1-3 min, Brustkorbatmung

SCHRITT 1 LEVEL 3

Ausgangsposition s. Level 1: Hebe deinen Po knapp über den Boden an, rolle langsam hoch (Bälle rollen Richtung Po). Atme dabei ein, komme zurück (Bälle zum Nacken) atme aus.
10–15 Wiederholungen, 1-3 min, Brustkorbatmung

LAGERUNG

1-3 min
Brustkorbatmung

Kernübung Seitlage

Schritt 2 + 3 siehe Skript

SCHRITT 1 LEVEL 1

Halte mit deiner oberen Hand den Kopf waagerecht zum Boden. Ruhig liegen bleiben. Dauer: 1-3 min
Brustkorbatmung

SCHRITT 1 LEVEL 2

Ausgangsposition s. Level 1: Bewege zusätzlich deinen Kopf in Richtung Boden. Atme ein und komme mit dem Kopf zurück und atme aus. 10–15 Wiederholungen, 1-3 min, Brustkorbatmung

SCHRITT 1 LEVEL 3

Ausgangsposition s. Level 1: Bewege deinen Kopf in Richtung Boden und dann Richtung Decke. Schiebe die Bälle sanft über den Latissimus vor und zurück. 10–15 Wiederholungen, 1-3 min, Brustkorbatmung

LAGERUNG

1-3 min, Brustkorbatmung

ISG

LWS - ISG BEINE IM WECHSEL

Bequeme Rückenlage. Der kleine „BALLance"- Ball liegt unter dem ISG. Der große Ball liegt waagerecht unter dem Kopf. Atme ruhig in den Bauch ein und ziehe beim Ausatmen ein Bein zum Brustkorb. Wechsele das Bein.
10–15 Wiederholungen je Seite, 1-3 min, Bauchatmung

LWS - ISG BEINE ANGEZOGEN

Bequeme Rückenlage. Der kleine „BALLance"- Ball liegt unter dem ISG. Der große Ball liegt waagerecht unter dem Kopf. Atme ruhig in den Bauch ein und ziehe beim Ausatmen beide Beine zum Brustkorb. Langsames „Schaukeln" wechselnd von links nach rechts. 10–15 Wiederholungen, 1-3 min, Bauchatmung

ISG - MOBILISATION

Bequeme Rückenlage. Der kleine „BALLance"- Ball liegt unter dem ISG. Der große Ball liegt waagerecht unter dem Kopf. Atme ruhig in den Bauch ein und ziehe beim Ausatmen beide Beine zum Brustkorb. Langsam die Beine im Wechsel strecken.
10–15 Wiederholungen, 1-3 min, Bauchatmung

Hüfte & Schulter

HÜFTE

Bequem Rückenlage, Beine aufgestellt, Augen geschlossen. Der kleine „BALLance"- Ball liegt unter einer Gesäßhälfte. Option: Kopf liegt auf dem großen Ball. Die Arme liegen leicht zur Seite ausgestreckt, Handinnenflächen zeigen nach oben. Atme ruhig durch die Nase in den Bauch ein und bringe beim Ausatmen die Knie, ähnlich wie Scheibenwischer, langsam zur Ballseite. Achte darauf, dass deine andere Gesäßhälfte am Boden liegen bleibt. 10–15 Wiederholungen, 1-3 min, Bauchatmung

SCHULTER

Bequeme Rückenlage, Beine aufgestellt oder ausgestreckt, Augen geschlossen: Nur ein „BALLance"-Ball liegt unter dem Schultergelenk (der andere Ball liegt frei). Atmung s. HWS-Übungen. Beim Ausatmen: drücke den Ball mit der Schulter sanft nach unten.
10–15 Wiederholungen, 1-3 min, Brustkorbatmung

Nacken & HWS

NACKEN - HWS BALL WAAGERECHT

Bequeme Rückenlage, Beine aufgestellt oder ausgestreckt, Augen geschlossen: Lege den Ball waagerecht unter deinen Kopf. Atme ruhig durch die Nase in den Brustkorb ein und durch den Mund aus. Beim Ausatmen mach ein leichtes Doppelkinn und drücke sanft den Ball nach unten. 10–15 Wiederholungen, 1-3 min, Brustkorbatmung

NACKEN - HWS BALL SENKRECHT

Bequeme Rückenlage, Beine aufgestellt. Lege den Ball senkrecht unter deinen Nacken. Stabilisiere und halte die ganze Zeit den Ball mit deinen Fingerspitzen. Atme ruhig durch die Nase in den Brustkorb ein und durch den Mund aus. Beim Ausatmen drehe langsam deinen Kopf zur Seite. Wechsel. 10–15 Wiederholungen, 1-3 min, Brustkorbatmung

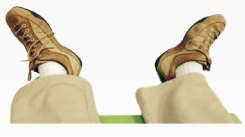
ERFOLGSKONTROLLE

1. Wahrnehmungsphase: Bequeme Rückenlage, Augen schließen und eigenen Körper wahrnehmen.

2. Wie weit ist der Abstand zwischen Boden und LWS? - Ist der Abstand links und rechts gleich oder unterschiedlich ?

3. Wie fühlen sich die unteren Rippenbögen an? – Ist eine Seite evtl. höher?

4. Wie liegen die Füße auf dem Boden? – Fallen sie im gleichen Winkel nach außen?



5. Messung der Körpergröße

www.ballance-concepts.de
office@ballance-concepts.de

BALLance Concepts
BALLance Concepts

© 2015, New Balls Training Concepts GmbH
Alle Rechte vorbehalten.