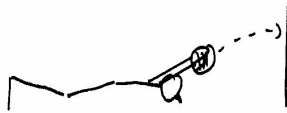
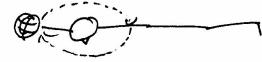


## Mobilisationsübungen mit Ball



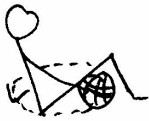
- Bauchlage, ca. 1 m von der Wand entfernt
- Wurf gegen die Wand
- Nach einer halben (ganzen) Drehung um die Längsachse den Ball wieder fangen



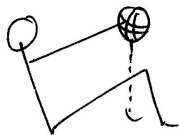
- Bauchlage
- Ball mit gestreckten Armen kreisen und übergeben: jeweils hinter dem Rücken und über Kopf



- Rückenlage, Beine angestellt ( oder ein Bein gestreckt)
- Ball kreisen und übergeben: jeweils in der Hochhalte und unter dem Gesäß



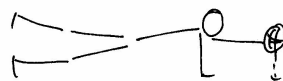
- Schwebesitz
- Ball kreisen und übergeben: jeweils hinterm Rücken und unter den Knien



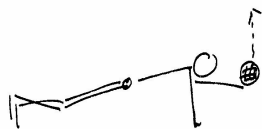
- Schwebesitz, Beine geschlossen, Ball in Vorhalte
- Den Ball durch die kurzzeitig gegrätschten Beine fallen lassen und mit beiden Händen unter den Beinen wieder auffangen
- Dito, Ball durch die gegrätschten Beine wieder hoch werfen



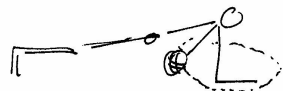
- Liegestütz
- 3 (2) -maliges Prellen, dann Handwechsel
- dito, nach jedem Prellen Handwechsel



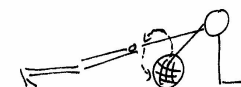
- dito, ein Bein gestreckt vom Boden angehoben



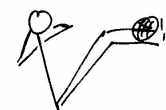
- Liegestütz
- „Jonglieren“: Ball leicht anwerfen, mit der anderen Hand wieder auffangen, bevor der Ball den Boden berührt
- dito, ein Bein gestreckt vom Boden angehoben



- Unterarmliegestütz
- Ballkreisen um den Stützarm
- Dito, Ball seitl. neben Ellbogen ablegen; Handwechsel



- Unterarmliegestütz, Seitliegestütz
- Den Ball vor dem Körper aufheben, über die Hüfte nach hinten führen, dort ablegen und unter der Hüfte durchrollen



- Schwebesitz, Hände im Nacken, Ball zwischen die Füße / Unterschenkel geklemmt
- Den Ball mit den Füßen hochschleudern und wieder auffangen



- Schwebesitz, die Unterarme stützen den Oberkörper
- Den Ball zwischen den Sprunggelenken und den Knien hin- und herrollen
- Dito, Arme in Seithalte
- Dito, jedoch einen zweiten Ball seitlich prellen



- paarweise einen Ball
- Liegestütz rücklings
- Den Ball zuspielen und fangen
- Dito, ein Bein gestreckt
- Dito, im Seitliegestütz