

## Hinweise und Anregungen zu BallKoRobics

### 1. Charakteristik

- Ballkorobic: Verbindung von Aerobicritten und sportarttypischen Ballbewegungen (hier am Beispiel Basketball)
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie Förderung von Ausdauer und Kraftausdauer
- Förderung von Kreativität und Selbsttätigkeit: Entwickeln von eigenständigen Choreografien und Kombinationen aufbauend auf grundlegenden Bewegungen
- Verbesserung der Kooperations- und Teamfähigkeit
- Unterschied von Ballkorobic zu Aerobic: Reduzierung des tänzerischen Charakters und Abbau von Hemmungen durch Konzentration auf den Ball
- verschiedene Intensitätsstufen
- verschiedene Einsatzmöglichkeiten in den unterschiedlichen Phasen der Sportstunde (Warm Up, Hauptteil, Cool Down)

### 2. Freies Bewegen mit dem Ball in der Halle (z. B. zum Aufwärmen)

Jogging und gleichzeitig

- Ball vor- und zurückbewegen (Arme vor der Brust strecken und beugen)
- Ball hoch- und tief führen (auch diagonal links/rechts)
- Ball hochwerfen und ihn wieder fangen
- Ball hochwerfen, in die Hände klatschen und ihn wieder fangen
- Ball prellen
- Ball um den Körper kreisen

### 3. Bewegen des Balles mit den Händen

#### a) Arm- /Ballbewegungen

- Ball auf vorgegebenen Bahnen bewegen, z. B.: vor – zurück, seit – Mitte, hoch – tief, diagonal, mit Armbeuge „Biceps-curl“, auf Kreisbahnen vor dem Körper
- Ballkreis um den Körper, Achter um die Beine
- Ball werfen – Ball fangen  
(Wurfhöhe je nach Musik; Musik schnell: Wurfhöhe niedrig)
- Ball prellen – beidhändig/einhändig

#### b) Geeignete Schritte

##### Im Low-Impact

Ohne Hüpf- und Sprungformen, dadurch geringe Belastung für die Gelenke, geeignet für die Aufwärmphase.

- March am Platz, vorwärts, rückwärts
- Knee Up
- Heel Dig
- Leg Curl
- Step Touch
- Grapevine
- V-Step

### **Im High-Impact**

Mit einer kurzen Phase ohne Bodenkontakt, erst nach Aufwärmphase, da höhere Belastung für Knie- und Sprunggelenke; geeignet zur Differenzierung.

- Jogging
- Jumping Jack
- Knee Lift
- Kick

## **4. Bewegen des Balles mit den Füßen**

### **a) Fuß- /Ballbewegungen**

- Schritt – Tipp auf den Ball
- Tipp auf den Ball ohne Pause (ohne Zwischenhüpfer)
- Tipp mit Drehung um den Ball
- Tipp in Kombination mit Passen
- Ball mit der Fußspitze vorwärts/rückwärts bewegen
- Ball links und rechts im Wechsel führen

### **b) Geeignete Armbewegungen**

- Schulter-/Armkreisen (vorwärts, rückwärts)
- Armbeuge „Biceps-curl“
- Rudern
- Butterfly

## **5. Übungen am Platz in Formation**

- Kreis aufstellung
- Gasse
- Dreieck
- Quadrat

## **6. Übungen mit dem Partner in Gassen aufstellung**

- mit einem Ball: Ball passen (Hand), mit Kick hin- und her passen (Fuß)
- mit zwei Bällen gleichzeitig: Schattendribbling, Bälle zuwerfen (Brustdruck- und Bodenpass)

## 7. Liedvorschläge:

- Clean Bandit: Rockabye
- Sia: Cheap Thrills ft. Sean Paul
- Beyoncé: Move Your Body
- Justin Timberlake: Can't stop the Feeling
- Robin Schulz: Sugar
- Andreas Bourani: Auf uns
- Imany: Don't be so shy
- Jennifer Lopez: Ain't your mama
- Fifth Harmony: Work from home

## 8. Beispiel für eine Choreografie mit dem Basketball

(vgl. zugehöriges Videomaterial „Video Choreografie Ballkorobics“)

Musik: Troy: Get'cha Head in the Game (aus High-School Musical)

| ZZ | Beinbewegung / Richtung / Position | Armbewegung / Variation |
|----|------------------------------------|-------------------------|
|----|------------------------------------|-------------------------|

### Intro: 2x8

|      |  |  |
|------|--|--|
| 2x8* | Beine geschlossen, Federn am Ort<br>1-8 → Wdh.   | 3x Prellen rechts an rechter Körperseite (1-3), 4 Übergabe in linke Hand; 3x Prellen an linker Körperseite mit li (5-7), 8 Pause, Übergabe in rechte Hand → Wdh. |
| 2x8* | 3 Schritte vor, rechts beginnt, Tap links (4); 3 Schritte links zurück (5-7), Tap rechts (8)<br>→ Wdh. | Wie oben   |
| 1-8  | Beine geöffnet und gebeugt, federnd, Schließen auf 8   | Ball 3x vor dem Körper von links nach rechts prellen (1-3, 5-7); jeweils mit Handwechsel   |
| 1-4  | Schlussstand   | Ball mit beiden Händen hochwerfen, wieder fangen   |
| 5-8  | Schlussstand, auf 7+8 Vierteldrehung zum Partner   | Ball rechts um die Beine kreisen   |

### Partnerteil in Gegenüberstellung

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 1-4 | 2x Prellen am Ort mit Hand rechts, 1x Prellen zum Partner gegenüber (Ebenen einhalten) |  |
|-----|--|--|

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 5-8 | → Wdh.   |  |
| 1-8 | Ein Partner Brustdruckpass, der andere Partner gleichzeitig Bodenpass, 2x                |  |
| 1-8 | Bein rechts kreuzt vor links, ganze Linksdrehung um die linke Schulter (1-4), Wdh. (5-8) | Ball vor dem Körper mit rechts prellen, Wdh. mit links |
| 1-8 | seitlich, offen, nebeneinander stehen  | Bogenpass zum Partner (1-4), und wieder zurück (5-8)   |

**Break (4 ZZ)**
**Zwischenteil**

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 2x8 | 4x Grapevine (Seit-Kreuz-Seit-Tap) im Wechsel, rechts beginnt | Prellen mit linker Hand auf 1 und 3, mit rechter Hand auf 5 und 7<br>→ Wdh. |
|-----|---|---|

**Finale**

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 2x8 | Beine geschlossen, Federn am Ort   | 3x Prellen rechts an rechter Körperseite (1-3), 4 Übergabe in linke Hand; 3x Prellen an linker Körperseite mit li (5-7), 8 Übergabe in rechte Hand → Wdh. |
| 2x8 | 3 Schritte vor, rechts beginnt, Tap links (4); 3 Schritte links zurück (5-7), Tap rechts (8)<br>Wdh. → Pose! | Wdh.<br><br>Ball hochwerfen und fangen  |

\*Im Video wird nur 1x8 gezeigt; muss dann wie in der Choreografie beschrieben wiederholt werden.

**Quellen:**

<http://www.sportunterricht24.de/category/ballkorobics/> (aufgerufen am 24.01.2019)

<http://www.ballkorobics.de/> (aufgerufen am 24.01.2019)