

BallKoRobics – die Idee dahinter

Die Idee zu BallKoRobics stammt von Peter Schreiner, der 1998 Koordinationstraining zu Musik und Bewegungen mit Ball kombinierte. Die Konzeption aus Aerobic-Elementen sowie diversen Armbewegungen (z. B. ein- oder beidhändiges Führen und Werfen eines Balls) erarbeitete er gemeinsam mit der Aerobic-Lehrerin Bettina Ebenfeld.

Im Fokus der Konzeption steht die Koordination von Armen und Beinen, das Gefühl für den Rhythmus und die Feinabstimmung sportlicher Bewegungen mit dem Ball (siehe: www.ballkorobics.de).

Dementsprechend setzt sich der Begriff „BallKoRobics“ zusammen: Ball (Übungsgerät) – Ko (Koordination) – Robics (Aerobic).

Der Einsatz von Musik sowie die Faszination Ball steigern die Motivation und führen zu einer intensiveren Auseinandersetzung mit dem Thema. Die Musik kann in Bereichen von 120 bis 140 Beats per Minute (bpm) variieren. Die Wahl der bpm richtet sich nach der Intensität (low oder high impact) sowie der Intention der Übung. Im Anfängerbereich sind eher niedrige bpm zu empfehlen, die sukzessive gesteigert werden können.

Neben koordinativen Aspekten bietet BallKoRobics viel Raum für gestalterisch-kreatives Bewegungshandeln sowie für die Erweiterung der individuellen Könnenserfahrung: Neue Bewegungen können nahezu unbegrenzt erdacht oder aus bekannten Sportarten (z. B. Fußball) adaptiert werden.

(Quelle: Andreas, Simon: *BallKoRobics: Tanzen für Ballliebhaber* In: Raabits Sport VI, Beitrag 13. Raabits Verlag: Bielefeld, 2016.)

Musikvorschläge

ABBA: Mama Mia (137 bpm)

Britney Spears: Womanizer (139 bpm)

Cascada: Everytime we touch (142 bpm)

Daft Punk: Around the World (126 bpm)

Eiffel 65: Move your body (132 bpm)

Katie Perry: Firework (124 bpm)

Lady Gaga: Just dance (120 bpm)

One Republic: Counting Stars (122 bpm)

Pussy Cat Dolls: Jai ho! (136 bpm)

Rhianna: Only Girl (126 bpm)

Shakira: Waka Waka (127 bpm)

Stromae: Alors on dance (120 bpm)

M 1

Grundschrirte zu BallKoRobics®

Grundlegende Schritre, die stets zwischendurch eingebaut werden können, sind *Break* (= Federn auf der Stelle), *Marsch* (Gehen auf der Stelle, FüÙe rollen fließend ab) und *Jogging* (= Laufen auf der Stelle).

Break

Durch leichte Kniebeugen (Federn auf der Stelle) hebt und senkt sich dein Oberkörper. Während der Bewegung kannst du den Ball waagrecht nach vorn halten oder abwechselnd vor- und zurückführen.

Beachte

Dieser Schritt ist geeignet, um Übergänge zu schaffen.



Heelding

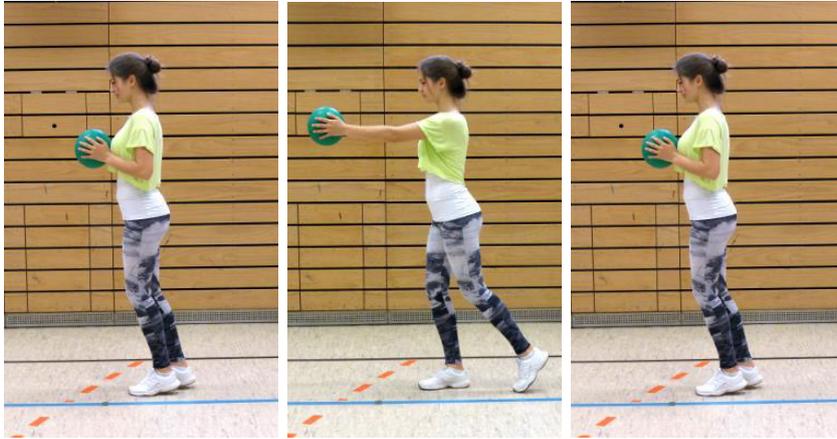
Setze abwechselnd den rechten und linken Fuß nach vorn, so dass die Hacke den Boden berührt. Das vordere Bein ist fast durchgestreckt, das Standbein wird leicht gebeugt.



M 1

Grundschritte zu BallKoRobics®

Basisschritt



Der Basisschritt ist ein einfacher Schritt nach vorn. Führe mit dem hinteren Bein sofort danach einen Beistellschritt aus. Nun folgt die gleiche Bewegung rückwärts in die Ausgangsposition.

V-Step



Der Schritt erfolgt aus der Ausgangsposition heraus schräg nach vorn (wie ein V). Anschließend wird ein Beistellschritt angefügt. Du kannst die Ballbewegung durch Strecken der Arme nach vorn/hinten oder oben/unten entsprechend variieren. Auch ein Seitenwechsel der Armhaltung während des Beistellschritts ist möglich.

Knee-up



Du kannst die Knie abwechselnd anheben: Je nach Intensität nur leicht; so weit, dass der Oberschenkel parallel zum Boden ist, oder über diesen Punkt hinaus. Begleitend können die Armbewegungen vor/zurück, auf/ab oder diagonal über die Schulter erfolgen.

M 1

Grundschrirte zu BallKoRobics®

Legcurl



Verlagere dein Gewicht aus der Ausgangsposition heraus auf ein Bein und beuge dich leicht zur Seite. Hebe dein anderes Bein nach hinten an. Führe dann die Bewegung zur anderen Seite auf. Die Armbewegungen können vor/zurück oder diagonal nach oben/unten erfolgen.

Steptouch



Mache aus der Ausgangsposition heraus einen Schritt zur Seite und mit dem anderen Bein gleich danach einen Beistellschritt. Tippe jedoch nur kurz auf den Boden und stelle den Fuß wieder in die Ausgangsposition zurück. Ziehe den anderen Fuß nach. Führe nun die Bewegung zur anderen Seite aus.

Die Armbewegungen können vor/zurück, auf/ab, diagonal über die Schulter, den Ball prellend oder in die Luft werfend ausgeführt werden.

Variation: Steptouch vor/zurück.

M 1

Grundschritte zu BallKoRobics®

Jumping Jack



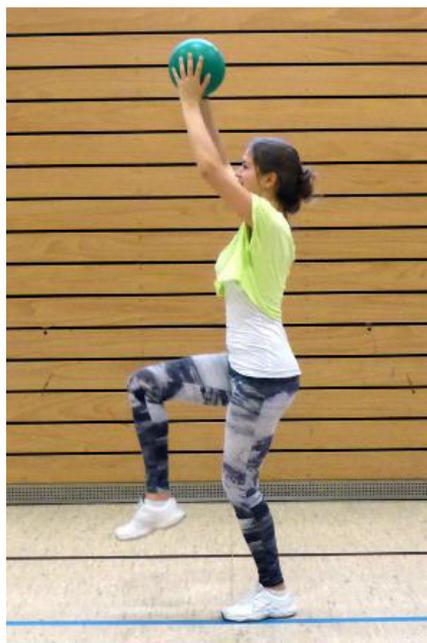
Stelle deine Beine etwa schulterbreit auf. Die Fußspitzen und Knie zeigen nach außen. Beuge und strecke nun abwechselnd die Knie. Die Armbewegungen können vor/zurück, auf/ab oder den Ball prellend ausgeführt werden.

Kickschritt



Setze im Springen die Beine abwechselnd nach vorn und hinten – den vorderen Fuß auf der Hacke, den hinteren auf dem Ballen.

Knee Lift



Ähnlich wie beim Kneelift wird das Knie nach oben gezogen. Löse hier aber auch das Standbein kurz und schwungvoll vom Boden.

Beachte

Wird die Kniebewegung explosiv genug ausgeführt, löst sich das Standbein fast automatisch vom Boden.

M 1 **Armbewegungen zu BallKoRobics®**

Den Ball pressen



Der Ball wird vor dem Körper „zusammengedrückt“ (meist in Kombination mit den Grundschritten Marsch, Jogging oder Break).



Den Ball werfen und fangen

Ebenfalls zu den Grundschritten Marsch, Jogging und Break kann der Ball hochgeworfen und wieder gefangen werden. Die Wurfhöhe ist abhängig vom Tempo der Musik.

Ballbewegung nach vorn oder oben



Die Arme werden nach vorn oder nach oben gestreckt und wieder zurückgeführt. Diese Bewegung kann mit fast allen Laufbewegungen kombiniert werden.

M 1 Armbewegungen zu BallKoRobics®

Ballkreisen um den Körper



Der Ball kann zu den Grundschritten um den Körper herumgeführt werden.

Beachte Achte auf eine fließende Bewegung sowie auf das Tempo der Musik.

Armcurl



Der Ball wird durch Beugen der Arme vor dem Körper auf und ab bewegt. Gleichzeitig können die Knie gebeugt werden.

Ballkreisen vor dem Körper



Der Ball wird in großen Kreisbewegungen vor dem Körper geführt.

Beachte

Diese Bewegung passt gut zu den Grundschritten und ist für Übergänge geeignet.

M 4 Vom Beat und beats per minute



Was ist ein Beat?

Als *Beat* bezeichnet man im Englischen den Taktschlag in einem Lied, der die Zählzeit des Grundschlags darstellt (in der Regel entsprechen die Zählzeiten Viertelnoten). Umgangssprachlich bezeichnet man ihn auch als *Rhythmus*.

Was bedeutet bpm?

Bei den meisten Musikstücken findet man zusätzliche Angaben, z. B. 152 bpm. Bpm steht für „*beats per minute*“, also für „Schläge pro Minute“. Mit dieser Maßeinheit wird das *Tempo* eines Musikstücks angegeben.

Wie wirken sich beats per minute auf unsere Bewegungen aus?

Dass *beats per minute* Einfluss auf unser Bewegungsverhalten haben, konnte inzwischen wissenschaftlich belegt werden. Hier einige Beispiele:

- Allgemein gilt: Je höher die bpm sind, desto eher verspüren Menschen den Drang, sich zu bewegen oder zur Musik mitzuwippen und fühlen sich beim Sport motivierter.
- Musik wurde erstmals 1999 als zusätzliches Hilfsmittel für Sportler und Trainer vorgestellt.
- Bei Sportarten mit gleichmäßiger wiederholender Bewegung, z. B. Rudern, Laufen oder Radfahren, passen sich die Sportler an den Takt der Musik an. So können sie ihr Training steuern und ein konstanteres Bewegungstempo einhalten. (Der Marathonläufer und 26-fache Weltrekordhalter Haile Gebrselassie gab an, immer zu „I'm a Scatman“ zu laufen.)
- Musik kann die Laufleistung bis zu 15 % steigern! Der Sauerstoffverbrauch im Körper reduziert sich dabei bis zu 7 %. Der Rhythmus der Musik sollte im Bereich der Lauf-Pulsfrequenz liegen (ca. 110–130 bpm).
- 2007 wurden MP3-Player beim New York Marathon verboten. Der Grund war: Individuell abgestimmte Musik galt als unerlaubte Kommunikation zwischen Sportlern und Trainern.
- Das Forschungsprojekt „SoundSoccer“ zeigt, dass Fußballer, denen synchron dieselbe Musik unter Kopfhörern eingespielt wurde, deutlich besser spielten und sich auch untereinander besser koordinierten.

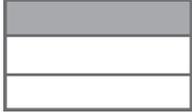
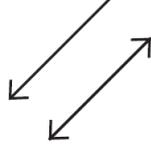
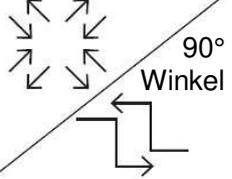
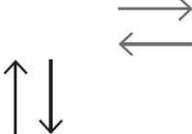
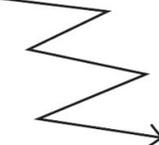


Also, nichts wie los –
findet euren Beat!

M 7

Wie wir uns im Raum bewegen können

In der Tabelle seht ihr, mit welchen Elementen ihr eure Choreografie abwechslungsreich und interessant gestalten könnt:

Bewegungsebenen	hoch 	mittel 	tief 	Boden 
Bewegungsrichtungen im Raum	vorwärts/ rückwärts 	rechts/links 	diagonal 	außen/innen 
Bewegungsrichtungen im Raum	geradlinig 	kurvig 	zackig 	kreisförmig 
Ausrichtung der Körperfront	Vorderfront 	Profil 	Halbprofil 	Rückfront 
Formationen	(siehe M 8)			

Aufgabe

Diskutiert die einzelnen Elemente in eurer Gruppe. Bringt dann eure Ideen und Absprachen in eure Choreografie ein.