

Pezziballgymnastik II

Dehn- und Kräftigungsgymnastik

1. Allgemeine Hinweise zum Pezziball

Der Pezziball stellt eine attraktive Möglichkeit zur Gestaltung von sportlichen Aktivitäten dar. Er läßt sich in den verschiedensten Bereichen einsetzen und ist daher auch für den Einsatz in der Schule geeignet. Nachdem im Lehrbogen "Pezziballgymnastik I" allgemeine Informationen zur Gestaltung von Übungen und Übungsprogrammen gegeben wurden, sollen hier noch einige Informationen zur Auswahl und Behandlung der Bälle angebracht werden. Insbesondere soll auf alles eingegangen werden, was mit dem Ball im engeren Sinne zu tun hat. Dabei werden Ratschläge zur Anschaffung und Tips zum Gebrauch von Bällen formuliert, um ein effektives Üben zu ermöglichen.

2. Ball ist nicht gleich Ball - Welcher Pezziball ist richtig?

Bei der Anschaffung eines Balles sollten bestimmte Kriterien beachtet werden. Zunächst wird jeder Interessent, der einen solchen großen Ball erwerben will, erstaunt sein, welche Angebotspalette ihm gegenübersteht. Es gibt hier die unterschiedlichsten Variationen, die vom Produkt und vom Hersteller abhängig sind. Zur Entscheidungsfindung sollten folgende Punkte in der angegebenen Reihenfolge abgehandelt werden:

Übersicht Kriterien zur Anschaffung eines Balles

1. Welche Ballgröße wird benötigt?
2. Welches Modell und welche Ausführung des Balles soll es sein?
 - Welche Form soll der Ball haben?
 - Welche Eigenschaften des Balles werden benötigt, worin soll seine primäre Verwendung bestehen?
 - Welche Farbe soll der Ball haben?
3. Welches Material kommt den persönlichen Ansprüchen entgegen?

2.1 Die Größe des Balles

Zunächst kann gesagt werden, daß es zu jeder Körpergröße auch einen Ball mit dem passenden Durchmesser und damit der angemessenen Ballhöhe gibt. Die Abstufungen der einzelnen Bälle bewegen sich innerhalb der Spanne von 35 cm bis 120 cm Durchmesser und vollziehen sich großenteils in 10-cm-Abständen. Die Feinregulierung der Größe des Balles wird über die Stärke des Aufpumpens gesteuert.

Der Ballgröße kommt beim Kauf entscheidende Bedeutung zu. Sie regelt beispielsweise die Sitzhöhe bei der Verwendung des Balles als Stuhlersatz und beeinflusst - wenn auch nur in geringem Maße - das Gelingen oder Mißlingen einer gymnastischen Übung. Wei-

terhin gibt sie vor, welche Person den Ball effektiv und funktional benutzen kann. Als Kriterium für die Ballgröße dient meistens die Körpergröße.

<i>Körpergröße</i>	<i>Durchmesser des Balles</i>
bis 125 cm	35 cm
bis 140 cm	45 cm
bis 155 cm	55 cm
bis 175 cm	65 cm
ab 175 cm	75 cm

Tabelle 1: Verhältnis zwischen Körpergröße und Durchmesser des Balles (Angaben der Vertriebe)

Wird die Körpergröße isoliert betrachtet, so kann eine Aussage über die richtige Ballgröße nur als sehr pauschal gewertet werden.

Ein sogenannter "Sitzriese" weist nämlich völlig andere Körperproportionen auf als beispielsweise ein Mensch mit langen Beinen. Daher dient die obige Tabelle lediglich zur Orientierung. Vor einem tatsächlichen Kauf eines Balles sollte die Möglichkeit zum Probesitzen auf dem Ball genutzt werden. Hier kann man dann anhand der Gelenkstellungen im Knie und in der Hüfte entscheiden, ob der Ball die adäquate Größe hat.

Die ideale Sitzposition auf dem Ball ist wie folgt zu beschreiben: Der Hüftwinkel zwischen Oberschenkel und Oberkörper sowie der Kniewinkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel muß mindestens 90° betragen, während die Füße ganzflächig entspannt den Boden berühren. Vorteilhaft wäre es zur besseren Beckenkippung, wenn der Sitzwinkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel größer als 90° wäre, so daß der Oberschenkel leicht nach vorne unten abfallen kann. Das Hüftgelenk wäre damit höher vom Boden entfernt als das Kniegelenk.

2.2 Das Modell und die Ausführung des Balles

Ähnlich wie bei der Ballgröße gibt es auch bei der Ausführung des Balles und damit bei der Form Unterschiede.

Die klassische Form ist ein großer Ball, der keine weiteren besonderen Ergänzungen aufweist. Dieser Ball ist universal einsetzbar. Er kann beispielsweise als Sitzgelegenheit dienen. Seine vorrangige Eignung und Verwendung liegt jedoch in der Gymnastik. Er besitzt im wesentlichen alle Eigenschaften, die andere kleinere Bälle auch haben, und kann deshalb zu denselben Übungsformen eingesetzt werden.

Weiterentwicklungen dieser herkömmlichen Ballform ergaben eine Ergänzung um vier oder auch fünf Noppen, die in Form eines kleinen Kreises angeordnet sind. Diese Ballform ist primär für den Gebrauch des Balles zum Sitzen gedacht. Die Noppen, die auch Füßchen genannt werden, sollen ein Wegrollen des Balles beim Aufstehen verhindern. Im weiteren wird eine Lagerung zum Beispiel auf dem Tisch oder dem Schrank ermöglicht, ohne daß der Ball fortrollt. Bei der Nutzung dieses Balles zur Gymnastik können sich dann jedoch die Füßchen als störend erweisen, wenn beispielsweise über den Ball gerollt werden soll. Generell ist er jedoch ebenso zu gymnastischen Übungen einsetzbar wie der Ball mit der klassischen Form ohne Füßchen. Die Bälle werden in verschiedenen Farben angeboten. Dabei werden bestimmte Farben wie unter anderem perlweiß und transparent über mehrere Ballgrößen hinweg angeboten. In der Regel kann jedoch gesagt werden, daß, abhängig vom Hersteller, jeder Ballgröße eine bestimmte Farbe zugeordnet ist. Dabei reicht die Farbskala von grün und blau über violett bis zu rot und gelb. Bestimmte Farben und Tönungen lassen den Ball beispielsweise weniger voluminös erscheinen. Für Kinder gibt es auch einen transparentfarbenen Ball mit bunten Sternchen.

2.3 Das Material des Balles

Die Frage nach dem Material spielt nur bedingt eine Rolle. Hier gilt, daß vorrangig das persönliche Empfinden im Umgang mit dem Ball und damit mit dem Material entscheiden sollte. Unterschiede, die sich hier ergeben können, beziehen sich zum einen auf die Belastbarkeit des Balles und zum anderen auf die Oberflächenbeschaffenheit und das Gewicht. Entscheidend ist, daß eine hohe Formstabilität des Balles garantiert wird.

3 Das ABC des Balles - Was man sonst noch über den Pezziball wissen sollte

Bei der Nutzung eines Pezziballes bedarf es einiger besonderer Regeln und Maßnahmen. Deren Beachtung und Einhaltung ist wichtig, um die Freude bei der Verwendung eines funktionsfähigen Balles aufrechtzuerhalten.

Übersicht Das ABC des Balles

A	Aufpumpen
B	Behandlung und Pflege
C	Gefahren
D	Lagerungsmöglichkeiten
E	Einsatzmöglichkeiten

A. Aufpumpen des Balles:

1. Zum Aufpumpen des Balles kann eine Fahrradpumpe verwendet werden. Dazu ist im Lieferumfang des Balles ein Rückschlagventil vorhanden, welches das Aufpumpen erleichtert. Daneben kann der Ball auch mit einem Kompressor aufgeblasen werden. Dabei ist jedoch besondere Vorsicht geboten!
2. Je nach Hersteller enthält der Lieferumfang des Balles verschiedene Stöpsel, um nach dem Aufpumpen das Lufterinlaßloch verschließen zu können. Sollte ein langer

Stöpsel dabei sein, empfiehlt sich dessen Verwendung. Ansonsten ist ein kurzer Stöpsel zu benutzen. Die übrigen Stopfen dienen als Ersatz.

3. Beim Aufblasen des Balles ist die angestrebte Endgröße zu beachten. Diese stimmt in der Regel nicht mit der Maximalgröße überein. Sitzt der Benutzer auf dem Ball, sollte das Hüftgelenk höher als das Kniegelenk sein, so daß der Oberschenkel leicht nach unten abfallen kann, wenn der Fuß mit der gesamten Sohle auf dem Boden steht.
4. Beim Sitzen auf dem Ball sollte der Benutzer nicht einsinken. Hier ist insbesondere die Formstabilität und die Härte des Balles zu beachten.
5. Der angegebene Maximaldurchmesser darf beim Aufblasvorgang nicht überschritten werden!

B. Behandlung und Pflege des Balles:

6. Ist abzusehen, daß der Ball über längere Zeit nicht benutzt wird, empfiehlt es sich, die Luft aus dem Ball vollständig oder auch nur teilweise entweichen zu lassen. Die Funktionsdauer des Balles wird dadurch erhöht, das Material behält länger seine Eigenschaften bei.
7. Keine spitzen Gegenstände benutzen, um den Stöpsel aus dem Ball zu entfernen, wenn die Luft herausgelassen werden soll. Statt dessen den Stöpsel mit einem Teelöffel oder mit einer Geldmünze aus der Öffnung hebeln.
8. Um den Ball von Schmutzrückständen zu befreien, sollte entweder Wasser oder eine sanfte Seifenlauge verwendet werden. Aggressive Reinigungsmittel sind zu vermeiden.
9. Kleinere Löcher im Ball können selbst behoben werden. Flickzeug ist dazu im Fachhandel erhältlich. In der Regel übernehmen weder der Hersteller noch der Vertreter für geflickte Bälle Garantieansprüche.

C. Gefahren für den Ball:

10. Unbedingt zu vermeiden ist eine direkte Hitzeeinwirkung auf den Ball wie zum Beispiel intensive Sonneneinstrahlung.
11. Die Auswirkungen indirekter Hitzebeeinflussung sind ebenfalls zu beachten. Da sich dabei die Luft im Ball ausdehnt, können Bälle platzen, die prall aufgepumpt und maximal mit Luft gefüllt sind.
12. Der Kontakt des Balles mit spitzen und kantigen Gegenständen und Dingen kann diesen zum Zerplatzen bringen (Scherben, Nägel, Möbelecken, u.ä.).

D. Lagerung des Balles:

13. Der Ball kann unter Tischen, in Ecken, auf dem Schrank verstaut werden. Die beste Lagerung ist jedoch immer noch die Nutzung.
14. Um das Wegrollen des Balles zu verhindern und das dauerhafte Legen an jeden beliebigen Ort zu erleichtern, haben sich folgende Hilfsmittel bewährt: Entweder verwendet man einen Blumentopfuntersetzer oder einen alten Fahrradschlauch, der zu einem kleinen Ring geformt wird, um den Ball daraufsetzen zu können. Von verschiedenen Herstellern werden auch sogenannte Gymnastikringe (Durchmesser 18 cm) angeboten, die zum Plazieren des Balles dienen.

Insgesamt läßt sich zusammenfassen: Der Pezziball ist ein sicheres Übungsgerät, das sich als einfach und pflegeleicht im Gebrauch herausstellt.

4. Übungen zum Dehnen und Kräftigen

Übung 1: Dehnung der Kniebeuger im Sitzen

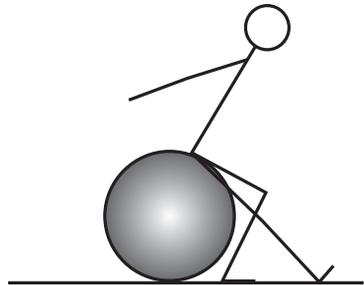
Beschreibung: Sitzen im vorderen Bereich auf dem Ball, Oberkörperspannung aufnehmen, die Wirbelsäule strecken. Ein Bein ist gebeugt am Ball. Das andere wird gestreckt mit der Ferse am Boden aufgesetzt. Den Ober-

körper zur Verstärkung der Dehnung langsam durch ein Abknicken im Hüftgelenk (der Unterleib geht zuerst nach vorne) nach vorn führen, das Gesäß nach hinten herauschieben. Die Arme werden gestreckt nach hinten geführt und die Handrücken nach oben abgeklappt.

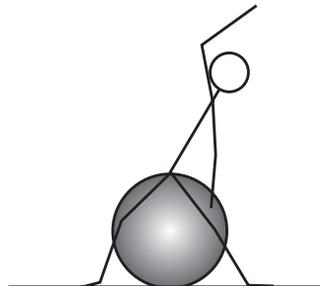
Variation: Bei angezogener Fußspitze wird zusätzlich die Wadenmuskulatur gedehnt.

Wirkungsweise: Dehnung der Kniebeuger, Dehnung der Wadenmuskulatur.

Übung 2: Rumpfbeuge



Beschreibung: Sitzen auf dem Ball, Beine sind schulterbreit gegrätscht. Die Wirbelsäule strecken, indem das Brustbein nach vorne oben strebt und das Becken sich aufrichtet. Die Halswirbelsäule strecken. Das linke Bein seitlich neben den Körper strecken. Den rechten Arm nach oben führen und den Oberkörper zur linken Seite beugen. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Dehnung der inneren Oberschenkelseite und der seitlichen Rumpfmuskulatur. Seitenwechsel.



Hinweis: Nur für Übende, die mit gegrätschten Beinen aufrecht sitzen können.

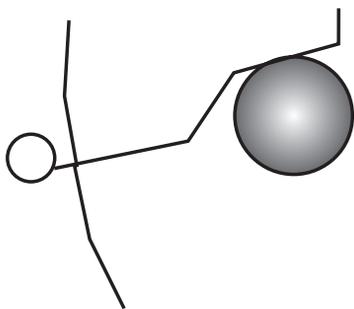
Wirkungsweise: Dehnung der beinanspreizenden Muskulatur (Adduktoren) und der seitlichen Rumpfmuskulatur.

Übung 3: Beckenlift

Beschreibung: Rückenlage auf dem Boden, Beine liegen im Knie- und Hüftwinkel von 90° gebeugt auf dem Ball, Fußspitzen sind angezogen. Die Arme liegen locker seitlich neben dem Körper. Durch Drücken der Unterschenkel in den Ball das Becken langsam vom Boden abheben (ca. 10 cm), die Kniebeuger werden maximal angespannt. Halten. Anschließend wirbelweise abrollen und allmählich den Lendenwirbelbereich und das Becken wieder auf den Boden ablegen. Atmung!

Variation: Die Arme zeigen beide senkrecht nach oben. Mit den Beinen zusätzlich leichte Rollbewegungen nach links und rechts ausführen.

Wirkungsweise: Kräftigung der Kniebeuger und der Wadenmuskulatur, Stabilisation des Lendenwirbelsäulen-Becken-Hüft-Bereiches, Verbesserung des Gleichgewichtes.



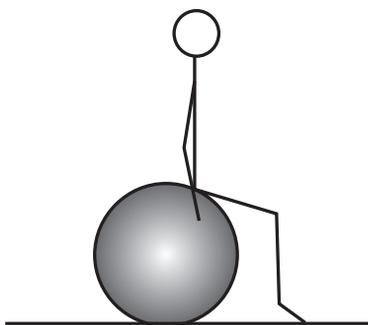
Übung 4: Kantensitz

Beschreibung: Sitzen auf dem Ball, rhythmisch wippen. Währenddessen mit dem Becken nach vorn rollen und knapp an der Kante zum Sitz kommen. Weiterhin wippen. Nun

wechselweise eine oder gleichzeitig beide Fersen möglichst weit vom Boden abheben und auf die Ballen kommen. Dabei wird die Wadenmuskulatur maximal angespannt. Gleichzeitig muß auch der Oberschenkel erhöhte Arbeit leisten. Atmung!

Variation: Sitz auf der Kante, wippen und auf der Stelle gehen.

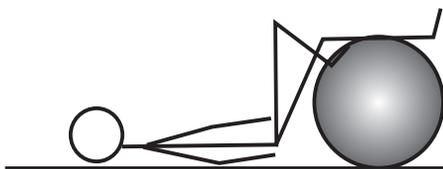
Wirkungsweise: Kräftigung der Waden- und der Oberschenkelmuskulatur, Stabilisierung des Rumpfes.



Übung 5: Beinüberschlag in Rückenlage

Beschreibung: Rückenlage, Arme seitlich neben dem Körper ablegen. Das rechte Bein liegt in stumpfem Kniewinkel mit dem Unterschenkel auf dem Pezziball, das linke Bein wird überschlagen, so daß der linke Knöchel auf dem rechten Knie liegt. Nun langsam mit dem rechten Bein den Ball zur Dehnung zum Körper heranrollen. Beinwechsel.

Wirkungsweise: Dehnung der hüftstreckenden und beinanspreizenden Muskulatur.

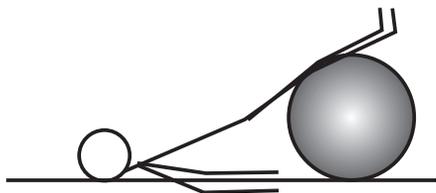


Übung 6: Brücke

Beschreibung: In Rückenlage die Unterschenkel auf den Ball legen und die Füße anziehen. Die Knie strecken, das Gesäß abheben und die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel hochrollen, bis die Hüfte gestreckt ist. Arme drücken leicht vom Körper seitlich abgelegt in den Boden, Handflächen zeigen nach oben. Die gesamte Rumpfmuskulatur ist angespannt. Diese Position halten. Atmung!

Variation: Veränderung der Auflage auf dem Ball. Liegt die Ferse auf dem Ball auf, wird die Übungsausführung erschwert, liegt das Knie oder der obere Anteil des Unterschenkels auf dem Ball auf, wird sie erleichtert.

Wirkungsweise: Kräftigung der Hüftstrecker, Kräftigung der Kniebeuger, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Verbesserung des Gleichgewichtes.



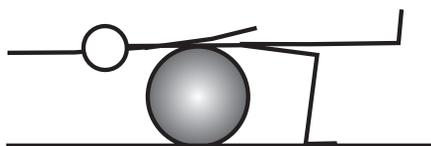
Übung 7: Klapptisch

Beschreibung: Vom Sitz auf den Pezziball aus in die Rückenlage rollen lassen, so daß der Schultergürtel als Auflagefläche auf dem Ball dient. Anspannung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur, damit das Becken nicht absinkt. Der Kniewinkel beträgt 90°, die Füße stehen ganzflächig auf dem Boden. Arme seitlich neben dem Körper halten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Das rechte Bein strecken und waagrecht zum Boden halten, den linken Arm ebenfalls nach hinten

strecken. Halten. Körperseitenwechsel. Atmung!

Variation: Zusätzliche Kreis- oder Schwingbewegungen mit dem gestreckten Bein und Arm. In den Zehenstand gehen.

Wirkungsweise: Kräftigung der Hüftstrecker und der Kniestrecker, Stabilisation des gesamten Lendenwirbelsäulen-Becken-Hüft-Bereiches, Schulung des Gleichgewichtes; zusätzlich: Kräftigung der Wadenmuskulatur.



Übung 8: Bogenspannung

Beschreibung: Rückenlage auf dem Ball, das gesamte Körpergewicht an den Ball abgeben, die muskuläre Anspannung soweit wie möglich reduzieren. Arme locker neben dem Körper hängen lassen. Leichte Rollbewegungen vor und zurück, nach links und rechts.

Variation: Die Hände fassen ineinander und bilden eine Schüssel, in die der Kopf zur Entlastung der Nackenmuskulatur abgelegt werden kann.

Wirkungsweise: Dehnung der Bauchmuskulatur, Dehnung der Brustmuskulatur, Verbesserung der Streckfähigkeit der Brustwirbelsäule, Entspannung, freie Atmung.



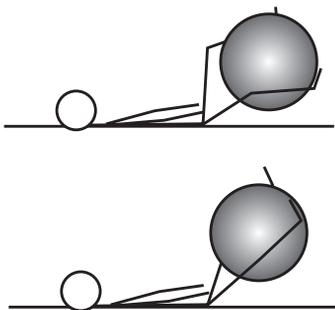
Übung 9: Luftiger Ball

Beschreibung: In Rückenlage auf den Boden legen, die Beine im rechten Winkel beugen und vom Boden abheben, Fußspitzen anziehen. Der Rücken hat vollständigen Kontakt zum Boden. Den Pezziball zwischen den Unterschenkeln und Füßen einklemmen. Danach Kopf und Schultergürtel leicht vom Boden abheben, die Arme mit angestellten Handgelenken abheben und nach vorne strecken und die Beine sowohl nach oben als auch nach vorne langsam strecken und beugen. Dabei darf die Lendenwirbelsäule den Bodenkontakt nicht verlieren. Atmung!

Hinweis: Kann in der Rückenlage auf dem Boden bei angestellten Beinen kein Kontakt der Lendenwirbelsäule zum Boden hergestellt werden, sollte die Wirbelsäule hier entsprechend unterlagert werden (Lendenkissen, Handtuch).

Variation: Den Ball ruhig halten ohne Beuge- und Streckbewegung der Beine. Zusätzlich kann die Armhaltung verändert werden.

Wirkungsweise: Kräftigung der Bauchmuskulatur.



Übung 10: Rückenballschaukel

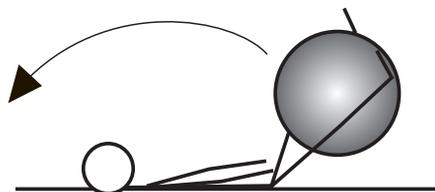
Beschreibung: Rückenlage auf dem Boden, die Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Beine sind angestellt, der Pezziball wird zwischen den Füßen gehalten. In langsamer Bewegung soll nun eine halbe Rolle rückwärts ausgeführt werden, so daß der Ball hinter den Kopf geführt wird. Anschließend

wieder allmählich in die Ausgangslage zurückrollen.

Hinweis: Diese Übung darf auf keinen Fall bei Schmerzen oder Schäden im Halswirbelsäulenbereich verwendet werden!

Variation: Mit Kopf und Schultergürtel hochrollen, den Ball mit beiden Händen fassen, hinter dem Kopf ablegen, um ihn anschließend mit einer halben Rückwärtsrolle wieder zurückzuholen.

Wirkungsweise: Dehnung der Rückenmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule.



Übung 11: Fallschirmspringer

Beschreibung: Bauchlage auf dem Pezziball, wobei Knie- und Hüftgelenk jeweils im Winkel von 90° gebeugt sind. Die Oberschenkel sind senkrecht und berühren je nach Intensitätsgrad der Ausführung den Ball oder nicht. Die Halswirbelsäule ist gestreckt, der Blick ist auf den Boden gerichtet. Die Arme sind gestreckt in Verlängerung der Körperseitlinie waagrecht zum Boden. Halten. Atmung!

Variation: Die Armhaltung verändern, die Körperauflage auf dem Ball verändern.

Wirkungsweise: Kräftigung der Rückenstreckermuskulatur und der Schultermuskulatur.

