

Pezziballgymnastik I

Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

1. Die Vorteile des Pezziballes - Vielfalt, Attraktivität, Dynamik

Wenn Sie den Pezziball benutzen, werden Sie sehr schnell feststellen, daß er eine sehr breite Anwendungsvielfalt bietet. Sie können daher den Pezziball in verschiedene Bereiche sinnvoll integrieren. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Die Gebiete, in denen der Ball gewöhnlich eingesetzt wird, sind folgende:

- Kräftigungsgymnastik
- Spiele und Spielformen
- Haltungsschulung
- Beweglichkeitstraining
- Sitzgelegenheit
- Koordinationsübungen
- Aquagymnastik
- Gleichgewichtsschulung
- Entspannungsübungen
- Ausdauertraining und Aerobic

2. Der Nutzen für Sie - Aktivität, Gesundheit, Entspannung

Die Vorteile des Pezziballes bieten Ihnen ideale Voraussetzungen, um positive Auswirkungen in ganzheitlicher Weise zu erzielen. Dabei steht die Gesundheitsförderung an erster Stelle. Gesundheitliches Wohlbefinden im körperlichen und seelischen Bereich durch Bewegung, Aktivität, Gymnastik und

Entspannung zu erreichen und zu verbessern, ist damit das primäre Ziel bei der Verwendung des Pezziballes. In der Schule können verschiedene Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewichtsfähigkeit) entwickelt werden. Dabei kann der Pezziball z.B. für Spiele eingesetzt werden. Auch die Haltungsschulung bietet ein Einsatzgebiet.

Übersicht

Ganzheitliche Effekte auf den Menschen bei der Nutzung des Pezziballes

- Förderung der Aktivität im Alltag
- Verbessertes Alltagsverhalten durch mehr Bewegungsfreude
- Aktives und dynamisches Sitzen
- Animation zur Bewegungspause
- Kräftigung der Muskulatur des Halte- und Stützapparates
- Entlastung des passiven Bewegungsapparates
- Verbesserte Versorgung der Bandscheiben
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Schulung des Gleichgewichtsorgans
- Förderung der Beweglichkeit
- Aktivierung der verschiedenen Sinnes- und Wahrnehmungsebenen
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Beschleunigter Spannungsabbau
- Entspannung

3. *Wie geht man vor?*

In diesem Abschnitt werden Hinweise zum Aufbau und zur Durchführung der Gymnastik mit dem Pezziball gegeben. Diese Informationen erstrecken sich von der Phase der Gewöhnung an den Pezziball bis hin zum Üben und Trainieren. Dabei wird auf die Intensität,

die Dauer, die Auswahl und die Zusammenstellung der Übungen Bezug genommen. Die Hinweise dazu sind als Richtlinien zur Orientierung anzusehen. Sie sollen dem Leser Anhaltspunkte liefern und ihn in die Lage versetzen, sich selbständig sein eigenes, auf seine Wünsche, Fähigkeiten und Fertigkeiten ausgerichtetes Trainingsprogramm zu gestalten.

Übersicht Hinweise zum Ablauf und zur Durchführung der Gymnastik mit dem Pezziball

1. Übungen zur Gewöhnung an den Pezziball
2. Aufbau und Gestaltung eines Gymnastikprogrammes mit dem Pezziball je nach Zielsetzung:
 - komplettes Trainingsprogramm,
 - vornehmlich Dehn- und Kräftigungsübungen,
 - vornehmlich Koordinationsübungen,
 - vornehmlich Gleichgewichtsübungen,
 - aktive Pausengestaltung mit dem Pezziball.
3. Erweiterungen zur Gymnastik mit dem Pezziball
 - zusätzliche Geräte, zusätzliche Übungsvariationen.
4. Gestaltungsmöglichkeiten eines Übungsprogrammes mit dem Pezziball je nach Zielgruppe
 - Einzel-, Partner- oder Gruppentraining.
5. Trainingsprinzipien: "regelmäßig und abwechslungsreich!"

3.1 *Gewöhnungsübungen*

Im Hinblick auf eine effektive Durchführung der Gymnastik mit dem Ball ist es notwendig, daß sich der Übende mit dem Bewegungsgerät vertraut macht. Er muß Sicherheit auf dem Ball finden und den Umgang mit dem Ball auf spielerische Weise kennenlernen. Auf lange Sicht ermöglicht sich der Übende dadurch ein freudvolles und erfolgreiches Üben. Zum Vertrautwerden dienen ihm die sogenannten Gewöhnungsübungen.

Hat der Benutzer diese Phase absolviert, kann

er mit verschiedenen Übungen zur Dehnung, zur Kräftigung, zur Beweglichkeits- und Koordinationsverbesserung und mit den Übungsprogrammen beginnen. Er sollte erst mit bekannten und leichten Übungen das Training aufnehmen. Später können dann die verschiedenen Übungen durch vielfältige Variationen erweitert und ergänzt werden.

Selbst die Übungen zur Gewöhnung an den Ball sind immer wieder einsetzbar. Sie können dann beispielsweise in der Anfangsphase

eines Übungsprogrammes zur Einstimmung dienen oder zwischendurch zur Auflockerung eingesetzt werden. Die meisten dieser Gewöhnungsübungen haben die Verbesserung der Koordination zur Folge.

3.2 Aufbau und Gestaltung eines Gymnastikprogrammes mit dem Pezziball

Der Aufbau, die Gestaltung und auch die Dauer eines Gymnastikprogramms mit dem Pezziball hängen im wesentlichen vom Trainingsziel der verschiedenen Adressatengruppen ab und richten sich nach den Wünschen und Absichten der Trainierenden.

Entsprechend den Situationen, in denen sich der Übende befindet, hat er unterschiedliche Möglichkeiten, den Pezziball in angemessener Weise zu nutzen:

Zunächst besteht die Möglichkeit, daß nur einzelne Übungen durchgeführt werden. Damit kann beispielsweise eine Erholungspause überbrückt werden, eine Stunden- oder Arbeitspause aktiv genutzt oder eine abendliche Entspannungsphase mit Bewegung ausgefüllt werden.

Eine weitere Möglichkeit wäre die Durchführung eines kompletten Trainingsprogrammes. Hier wird im allgemeinen eine Einteilung in mehrere Phasen vorgenommen, wobei eine zeitliche Begrenzung auf eine Stunde angenommen werden kann.

4. Übungen zur Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit

Die Gleichgewichtsfähigkeit zählt zu den koordinativen Fähigkeiten. Sie bildet damit ein Voraussetzung für viele sportliche Bewegungen. Die Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit kann und sollte schon im Kindesalter gefördert werden. Der Pezziball bietet sich dazu aufgrund seines hohen Aufforderungscharakter als ein ideales Übungsgerät

an. Die im folgenden vorgestellten Übungen beginnen zunächst mit relativ leichten Gewöhnungsübungen und enden mit schweren Übungen zu Gleichgewichtsschulung.

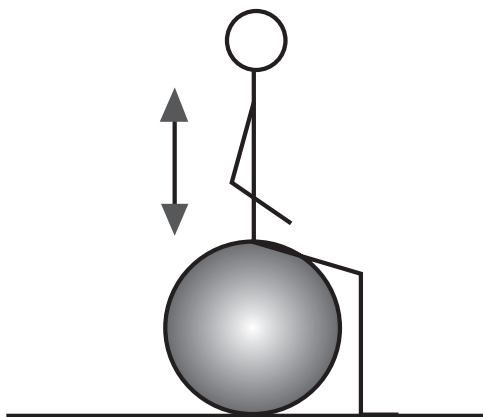
Übung 1: Wippen

Beschreibung: Sitzen auf dem Ball und den Körper aufrichten, indem sich das Becken aufrichtet, der Brustkorb hebt und die Halswirbelsäule streckt. Die Bauchmuskulatur, das Gesäß und die obere Rückenmuskulatur leicht anspannen. Schultergürtel bleibt locker. Füße halten mit ganzer Sohle festen Kontakt zum Boden, Arme und Hände am Ball oder seitlich neben dem Körper. Mit stabilisiertem Oberkörper kann nun mit leichtem Wippen auf dem Ball begonnen werden. Allmählich steigern. Dabei den Rhythmus der Auf- und Abbewegung des Balles annehmen.

Hinweis: Fixation und Stabilisation des gesamten Rumpfes muß hier gelingen!

Variation: Während des Wippens um die eigene Achse drehen.

Wirkungsweise: Stabilisation des Rumpfes, Koordinationsverbesserung.



Übung 2: Sprungfeder

Beschreibung: Sitzen auf dem Ball und wippen, siehe Übung 1. Schaffung eines eigenen Rhythmus, Wippen verstärken und dann nach vier weiteren Auf- und Abbewegungen mit stabilisiertem Oberkörper und leichter Oberkörpervorlage zum Stehen kommen. Füße bleiben am Boden.

Hinweis: Die aufrechte und stabilisierte Haltung des Rückens beim Sitzen bleibt während der Bewegung des Aufstehens bis hin zum Stand unverändert erhalten.

Variation: Nur wenn der Oberkörper stabilisiert gehalten werden kann! Wippbewegung auf dem Ball verstärken, Fußkontakt zum Boden kann aufgegeben werden und ins leichte Springen auf der Stelle kommen.

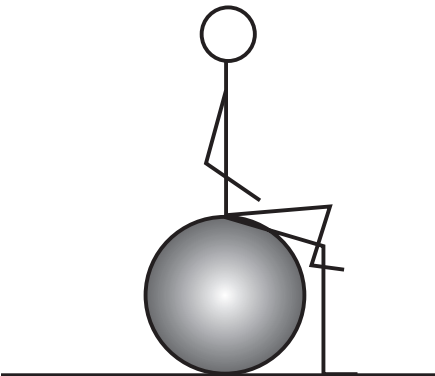
Wirkungsweise: Stabilisationsschulung des Rumpfes, Verbesserung der Koordination.

Übung 3: Zuhören

Beschreibung: Sitzen auf dem Ball. Ein Bein überschlagen. Gleichgewicht finden. Arme und Hände am Ball oder seitlich neben dem Körper zum Ausbalancieren. Oberkörper aufrichten. Beinwechsel.

Variation: Beinwechsel flüssig hintereinander ausführen, zusätzlich wippen.

Wirkungsweise: Verbesserung des Gleichgewichtes und der Koordination.



Übung 4: Hoch das Bein

Beschreibung: Sitzen auf dem Ball und ein Bein vom Boden abheben. Gleichgewicht finden. Beinwechsel. Beinwechsel mit der Zeit verkürzen, in einen Rhythmus kommen. Oberkörper aufrichten.

Variation: Bein gestreckt abheben, abgehobenes Bein wechselweise anziehen und strecken, schwingen und kreisen lassen; zusätzlich wippen.

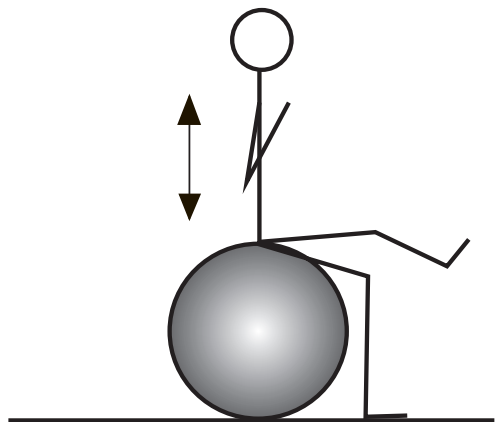
Wirkungsweise: Verbesserung des Gleichgewichtes, Kräftigung des Kniestreckers und des Hüftbeugers, Stabilisation des Rumpfes, Dehnung des Kniebeugers.

Übung 5: Kasatschok

Beschreibung: Sitzen auf dem Ball, rhythmisch wippen, Füße bleiben am Boden und Beine dazu im Wechsel beugen und strecken. Arme vor dem Körper verschränken. Tempo allmählich steigern.

Variation: Gestrecktes Bein vom Boden abgehoben halten.

Wirkungsweise: Verbesserung des Gleichgewichtes und der Koordination.



Übung 6: Gymnastischer Transfer

Beschreibung: Sitzen auf dem Ball, rhythmisch wippen. Verschiedene gymnastische Übungsformen ausprobieren. Zum Beispiel:
a. Bei jeder Hochbewegung in die Hände klatschen (oder bei jeder zweiten),
b. abwechselnd unter einem Bein in die Hände klatschen,
c. Überkreuzkoordination (rechter Ellenbogen zum linken Knie und umgekehrt),
d. leichtes seitliches Drehen des Oberkörpers und Schwingen der Arme.

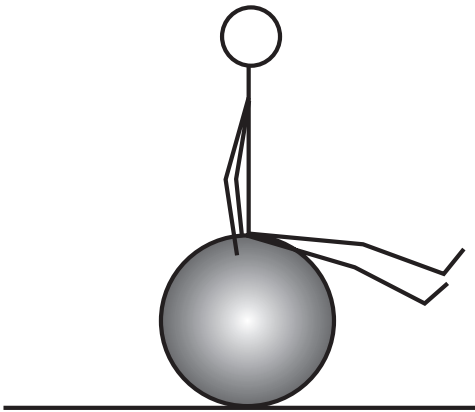
Rhythmusveränderung beim Wippen.

Finden Sie weitere Übungsmöglichkeiten!

Wirkungsweise: Stabilisationsschulung des Rumpfes, Gleichgewichts- und Koordinations-schulung.

Übung 7: Balancieren im Sitz

Beschreibung: Sitzen auf dem Ball. Die Füße vom Boden lösen und das Gleichgewicht halten. Jeder Bodenkontakt ist zu vermeiden. Mit den Händen am Ball festhalten oder die Arme zum Ausbalancieren seitlich nehmen. Beine allmählich völlig vom Ball lösen.



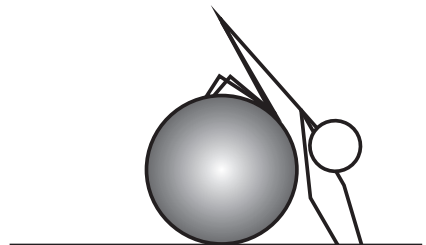
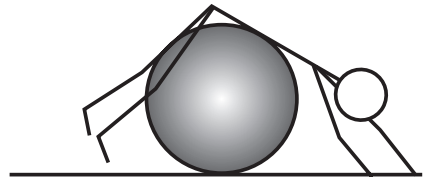
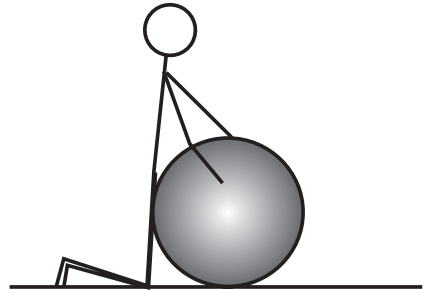
Hinweis: Bei unsicheren Übenden anfangs eine Person zur Hilfestellung hinzuziehen, die hinter dem Übenden steht und ihn gegebenenfalls stützen kann.

Wirkungsweise: Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, Stabilisierung des Rumpfes.

Übung 8: Zieh den Ball unter den Körper

Beschreibung: Bauchlage auf dem Pezziball, Ganzkörperanspannung zur Streckung des gesamten Körpers. Mit den Händen solange nach vorne gehen, bis die Knie auf den Ball kommen. Nun die Beine beugen, den Ball unter den Körper ziehen und auf die Fersen setzen. Anschließend die Beine wieder strecken und mit den Händen zurückgehen.

Variation: Die Beine stärker nach links oder rechts unter den Körper ziehen.



Wirkungsweise: Mobilisation der Wirbelsäule, Verbesserung des Gleichgewichtes, Koordinationsschulung, Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur.

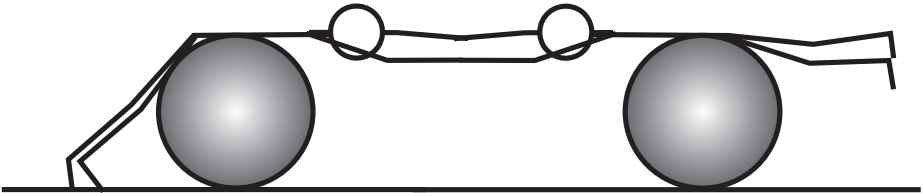
Übung 9: Schweben

Beschreibung: Partnerübung! Die beiden Partner liegen sich in Bauchlage auf den Pezzibällen gegenüber. P₁ sucht mit beiden Füße auf dem Boden Halt und streckt den gesamten Körper. Die Arme sind leicht gebeugt und

zeigen in Verlängerung der Körperseitlinie nach vorn. P₂ nimmt die gleiche Position wie P₁ ein und faßt nun P₁ an den Händen. Jetzt versucht P₂ zunächst ein, dann beide Beine vom Boden zu lösen und in gestreckter Körperhaltung das Gleichgewicht auf dem Ball zu finden. Halten. Atmung!

Variation: Jeder hebt ein Bein ab; sich gegenseitig Halt geben.

Wirkungsweise: Kräftigung der Rückenmuskulatur, Verbesserung des Gleichgewichtes, Reaktionsschulung, Kräftigung der Hüftstrecker.

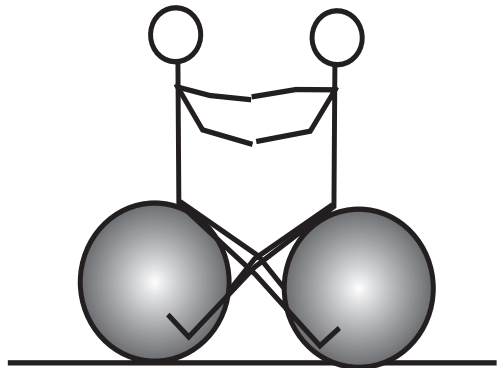


Übung 10: Balance zu zweit im Sitzen

Beschreibung: Partnerübung! Zwei Partner sitzen sich auf Pezzibällen gegenüber. Mit den Händen gegenseitig anfassen. Nun beide Füße vom Boden abheben und versuchen, die Füße beim Partner auf den Ball zu stellen.

Variation: Füße seitlich an den Ball drücken.

Wirkungsweise: Kräftigung der Adduktoren, Verbesserung des Gleichgewichtes.

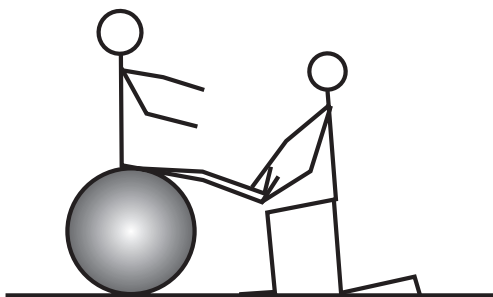


Übung 11: Balance im Strecksitz

Beschreibung: Partnerübung! Ein Partner sitzt auf dem Ball, ein Partner kniet davor. Der kniende Partner faßt den sitzenden an den

Füßen und hebt die gestreckten Beine bis zur waagerechten Hanlung an.

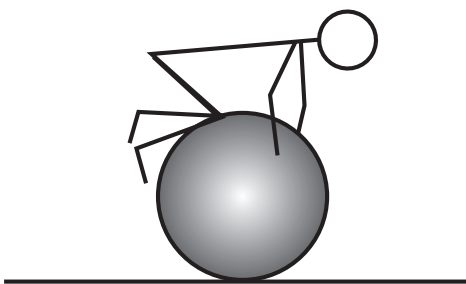
Wirkungsweise: Kräftigung der Rückenmuskulatur, Verbesserung des Gleichgewichtes.



Übung 12: Balance im Fersensitz

Beschreibung: Hinter den Ball knien, dann bäuchlings nach vorn auf den Ball rollen. Mit den Händen auf dem Boden abstützen und durch Beinbeugung den Ball unter den Körper ziehen. Nun beide Hände vom Boden lösen und auf dem Ball auflegen. Im Vierfüßlerstand auf dem Ball balancieren.

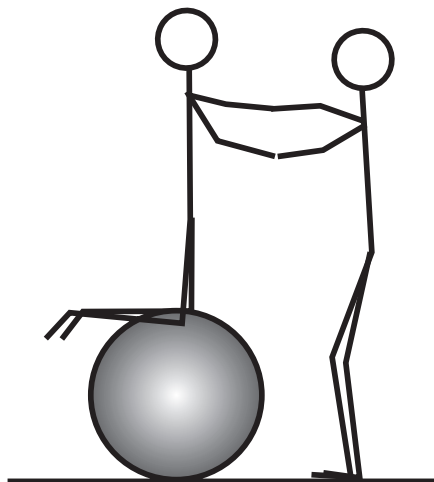
Wirkungsweise: Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Verbesserung des Gleichgewichtes.



Übung 13: Balance im Kniestand

Beschreibung: Partnerübung! Vierfüßlerstand auf dem Ball, wie in der vorhergehenden Übung. Aufrichten in den Kniestand durch Ablösen der Hände, dabei am Partner festhalten. Wenn eine Gleichgewichtsposition gefunden wurde, kann der Partner die Hilfe abbrechen. Der Übende steht dann frei auf dem Ball.

Wirkungsweise: Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Verbesserung des Gleichgewichtes.



Literatur mit vielen weiteren Übungen und theoretischen Hintergrundinformationen:

JORDAN, A./HILLEBRECHT, M.: Gymnastik mit dem Pezziball. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 1996.

JORDAN, A./HILLEBRECHT, M.: Gesundheitstraining mit dem Fit-Ball. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 1997.