

DR. MARTIN HILLEBRECHT

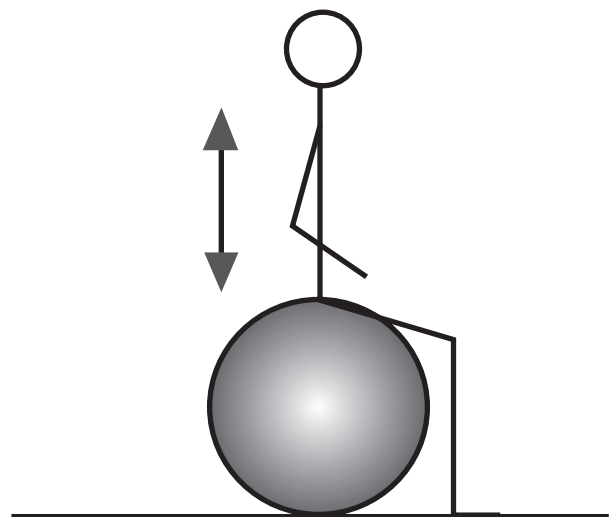
# Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit mit dem Pezziball

## 1. EINLEITUNG

Die Gleichgewichtsfähigkeit zählt zu den koordinativen Fähigkeiten und hilft in vielen sportlichen Situationen bei der Bewegungskörperausführung. Neben den konditionellen Eigenschaften wie Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer sollten auch die koordinativen Fähigkeiten immer wieder gefördert werden. Dazu bieten sich verschiedene Möglichkeiten an. So ist z.B. für das Inlineskaten, das Snowboardfahren, das Surfen oder das Skateboardfahren eine ausgeprägte Gleichgewichtsfähigkeit von Bedeutung. Gleichzeitig fördert die Betätigung in diesen Sportarten natürlich auch die Gleichgewichtsfähigkeit. 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 schwereren Übungen zur Gleichgewichtsschulung.

Rumpfes muß hier gelingen!

*Variation:* Während des Wippens um die eigene Achse drehen.



## 2. ÜBUNGSSAMMLUNG

### Übung 1: Wippen

*Beschreibung:* Sitz auf dem Ball, 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.

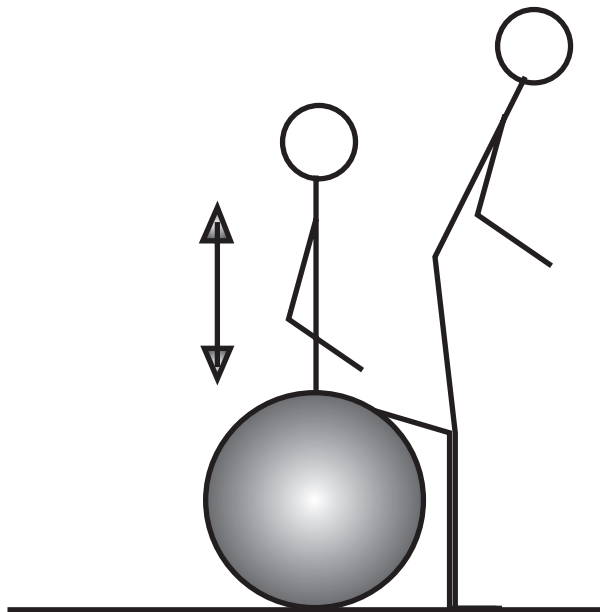
*Hinweis:* Fixation und Stabilisation des gesamten

### 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.

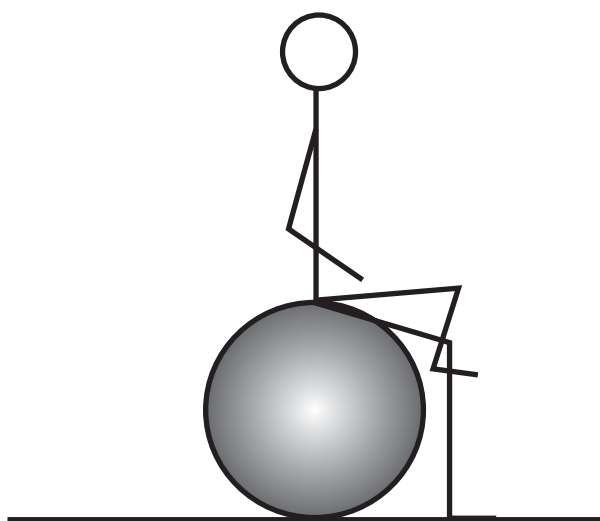
2. Übungssammlung



**Übung 3: Zuhören**

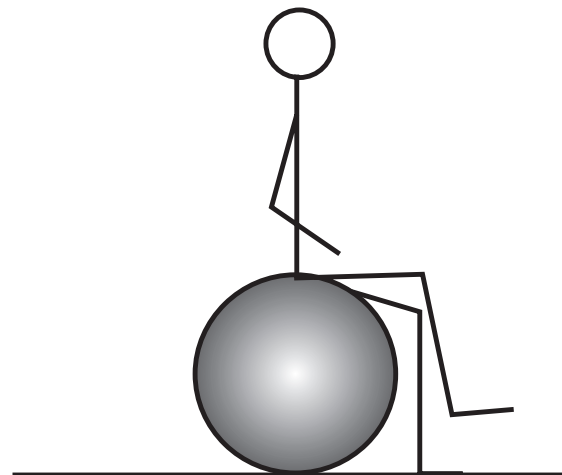
*Beschreibung:* Sitzen auf dem Ball. Ein Bein überschlagen. Gleichgewicht finden. Arme und Hände am Ball oder seitlich neben dem Körper zum Ausbalancieren. Oberkörper aufrichten. Beinwechsel.

*Variation:* Beinwechsel flüssig hintereinander ausführen, zusätzlich wippen.



**Übung 4: Hoch das Bein**

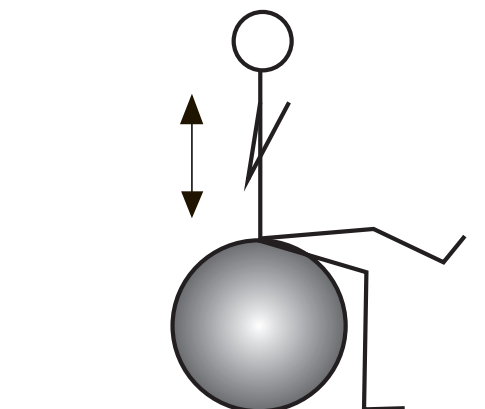
*Beschreibung:* Sitzen auf dem Ball und ein Bein vom Boden abheben. Gleichgewicht finden. Beinwechsel. Beinwechsel mit der Zeit verkürzen, in einen Rhythmus kommen. Oberkörper aufrichten.



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

**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.

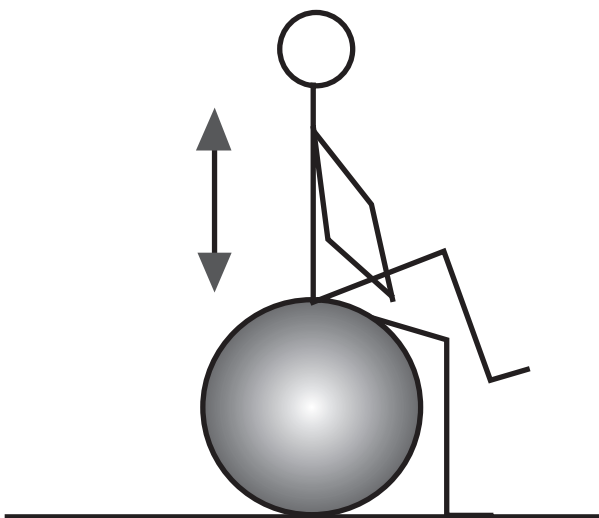


*Variation:* Gestrecktes Bein vom Boden abheben halten.

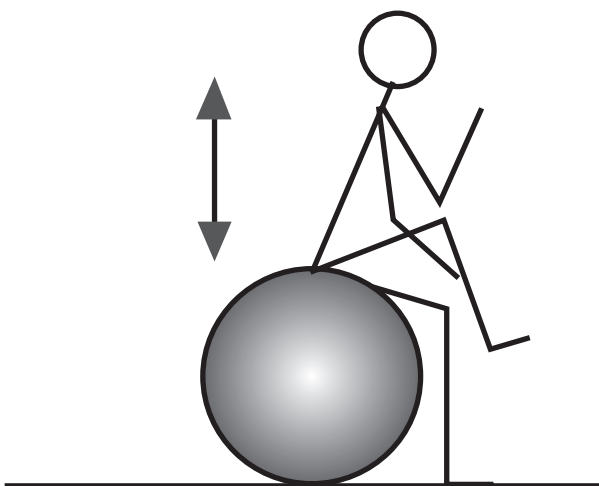
**Übung 6: Gymnastischer Transfer**

*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),

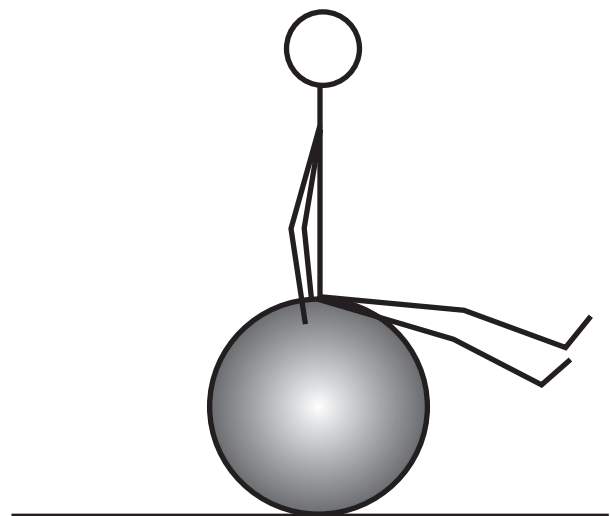


- d. leichtes seitliches Drehen des Oberkörpers und Schwingen der Arme.  
Rhythmusveränderung beim Wippen.  
Finden Sie weitere Übungsmöglichkeiten!

**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. Beine allmählich völlig vom Ball lösen.

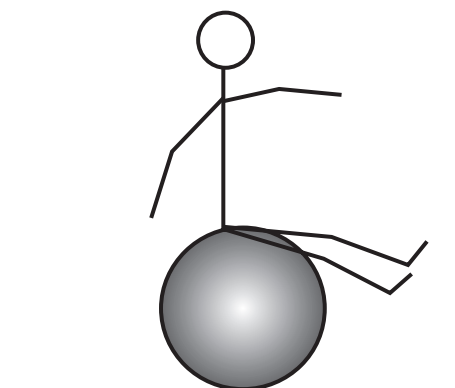
*Hinweis:* Bei unsicheren Üben den anfangs eine Person zur Hilfestellung hinzuziehen, die hinter dem Üben den steht und ihn gegebenenfalls stützen kann.



**Übung 8: Balancieren ohne Abstützen**

*Beschreibung:* Sitzen auf dem Ball. Die Füße vom Boden lösen und das Gleichgewicht halten. Zuerst mit den Händen am Ball festhalten und dann beide Arme zum Ausbalancieren seitlich halten.

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

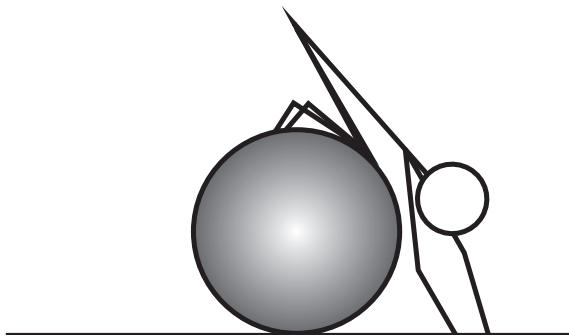
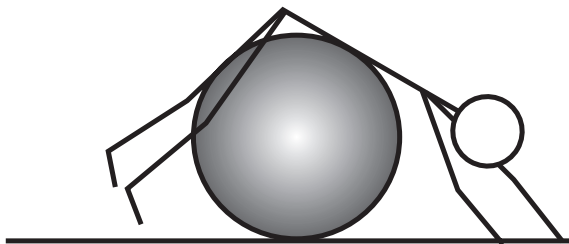
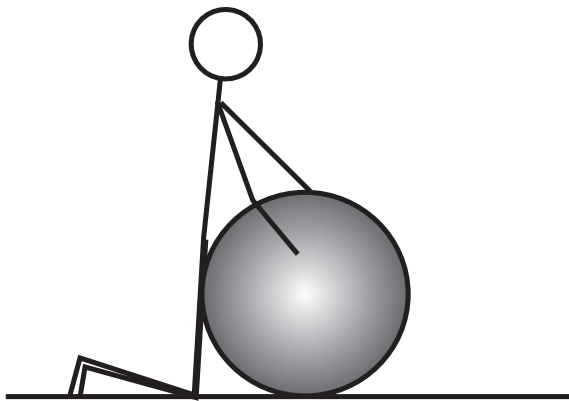


2. Übungssammlung

**Übung 9: Zieh den Ball unter den Körper**

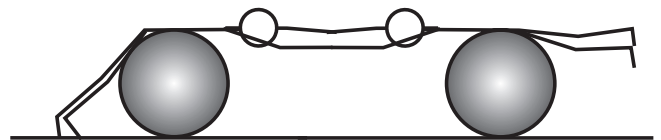
*Beschreibung:* Bauchlage auf dem Pezziball, Ganzkörperanspannung zur Streckung des gesamten Körpers. Mit den Händen solange nach vorne gehen, bis die Knie auf den Ball kommen. Nun die Beine beugen, den Ball unter den Körper ziehen und auf die Fersen setzen. Anschließend die Beine wieder strecken und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

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



**Übung 10: Schweben**

*Beschreibung:* Partnerübung! Die beiden Partner liegen sich in Bauchlage auf den Pezzibällen gegenüber.  $P_1$  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.  $P_2$  nimmt die gleiche Position wie  $P_1$  ein und faßt nun  $P_1$  an den Händen. Jetzt versucht  $P_2$  zunächst ein, dann beide Beine vom Boden zu lösen und in gestreckter Körperhaltung das Gleichgewicht auf dem Ball zu finden. Halten. Atmung!

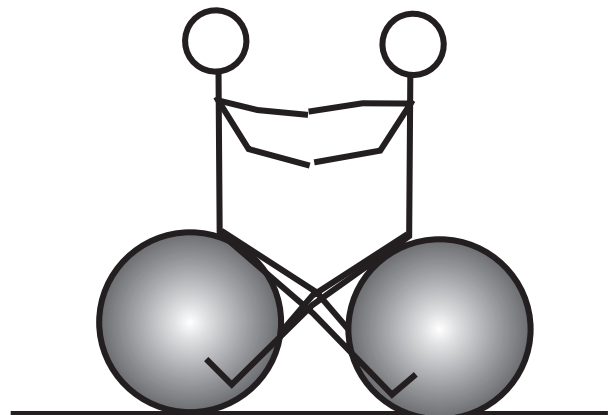


*Variation:* Jeder hebt ein Bein ab; sich gegenseitig Halt geben.

**Übung 11: Balance zu zweit im Sitzen**

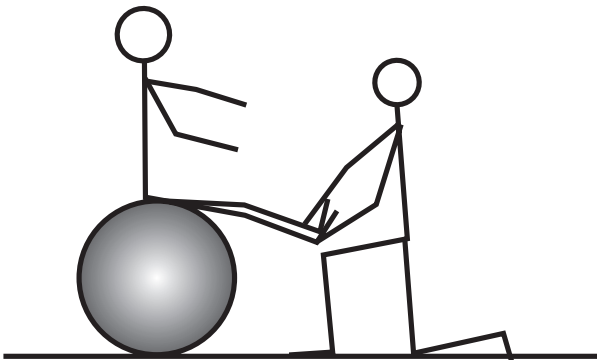
*Beschreibung:* Partnerübung! Zwei Partner sitzen sich auf Pezzibällen gegenüber. Mit den Händen gegenseitig anfassen. Nun beide Füße vom Boden abheben und versuchen, die Füße beim Partner auf den Ball zu stellen.

*Variation:* Füße seitlich an den Ball drücken.



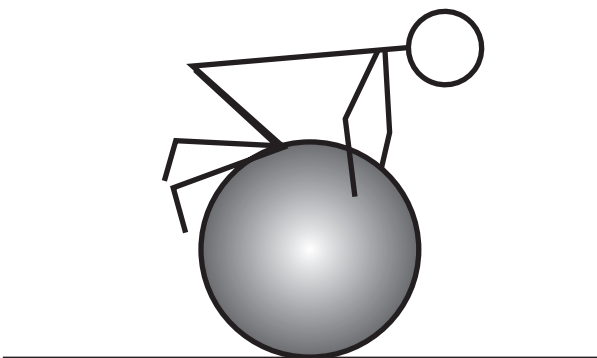
**Übung 12: Balance im Strecksitz**

*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 Haltung an.



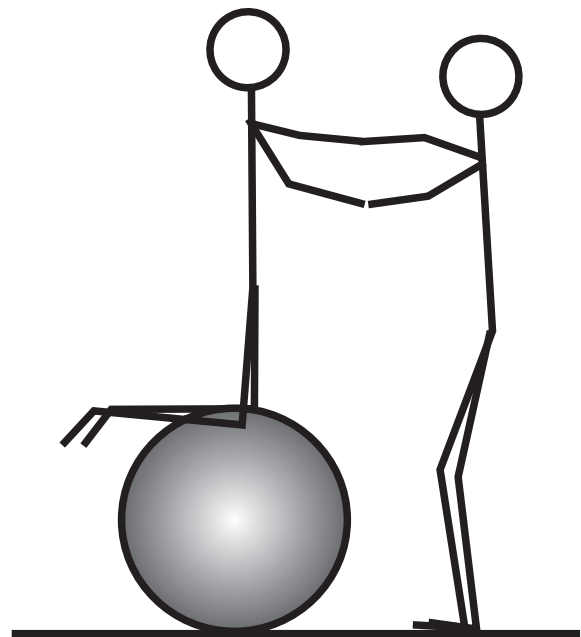
**Übung 13: Balance im Fersensitz**

*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 (vgl. Übung 9). Nun beide Hände vom Boden lösen und auf dem Ball auflegen. Im Vierfüßlerstand auf dem Ball balancieren.



**Übung 14: Balance im Kniestand**

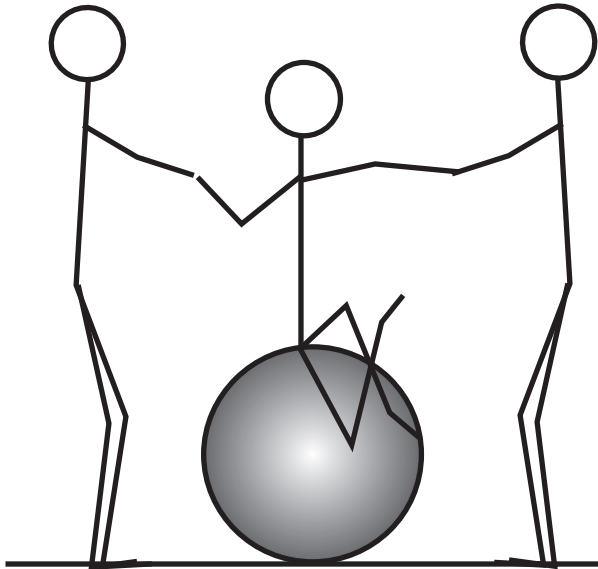
*Beschreibung:* Partnerübung! Vierfüßlerstand auf dem Ball, wie in der vorhergehenden Übung. Aufrichten in den Kniestand durch Ablösen der Hände, dabei am Partner festhalten. Wenn eine Gleichgewichtsposition gefunden wurde, kann der Partner die Hilfe abbrechen. Der Übende steht dann frei auf dem Ball.



**Übung 15: Schneidersitz**

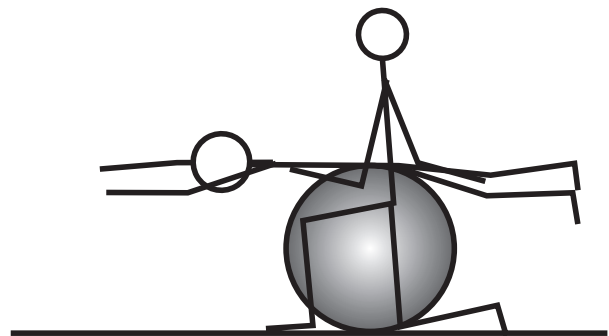
*Beschreibung:* Partnerübung! Aufrechter Sitz auf dem Ball. Die Partner stehen rechts und links neben dem Ball und sichern den Übenden durch Festhalten der Arme. Nun den Schneidersitz einnehmen. Wenn eine Gleichgewichtsposition gefunden wurde, können der Partner die Hilfe reduzieren, bleiben aber immer in Position, um ein Umkippen zu verhindern.

2. Übungssammlung



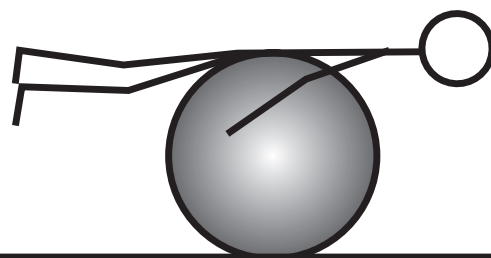
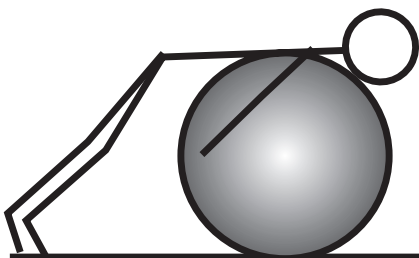
**Übung 17: Fliegen**

*Beschreibung:* Partnerübung! Ein Partner liegt in Bauchlage auf dem Pezziball. Jetzt löst der Übende Arme und Beine vom Boden und nimmt eine Grundspannung im gesamten Körper ein. Der zweite Partner kniet daneben und unterstützt den Übenden an Beinen und Schultern, damit das Gleichgewicht gehalten werden kann.



**Übung 16: Skispringer**

*Beschreibung:* Bauchlage auf dem Ball. Beide Füße haben Bodenkontakt, der Körper ist gestreckt. Die Arme liegen seitlich am Ball. Nun den Körper auf dem Ball nach vorne verschieben, bis die Füße vom Boden abgehoben werden können und der Körper gestreckt auf dem Ball liegt. Ausbalancieren!



**Literatur mit vielen weiteren Übungen und theoretischen Hintergrundinformationen:**

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

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