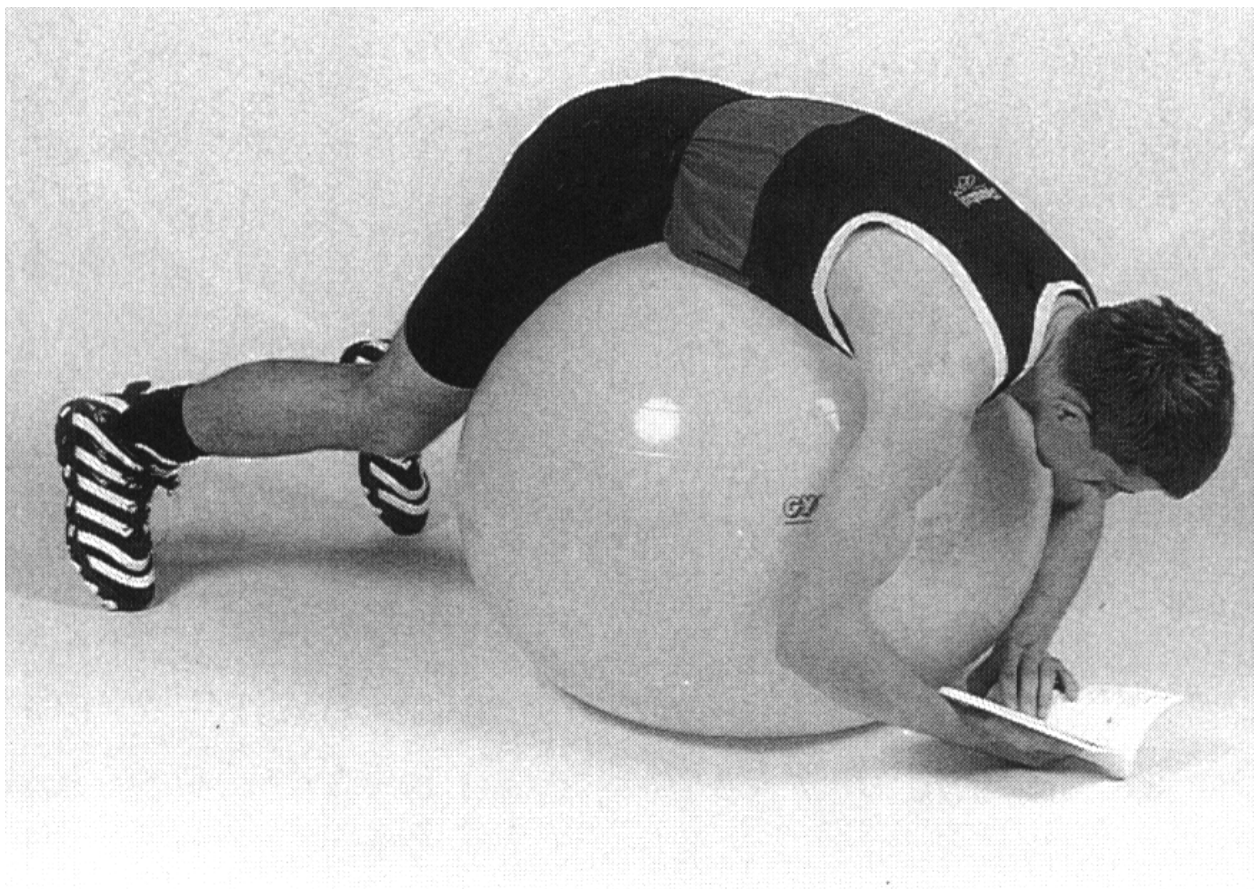


Dr. Martin Hillebrecht
Zentrale Einrichtung Hochschulsport
Universität Oldenburg

Pezziballgymnastik



**Theoretische Hintergrundinformationen
zur effektiven Gestaltung von
Gymnastikprogrammen mit dem Pezziball**

1. Grundlegende Informationen zur Pezziballgymnastik

Folgenden Punkte sollen in diesem Papier behandelt werden:

- Die Vorteile und die Auswirkungen des Pezziball-Trainings
- Das richtige Verständnis der Übungen
- Die wichtigsten Tips zur Vorbereitung von Übungsprogrammen

1.1 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:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kräftigungsgymnastik | <input type="checkbox"/> Spiele und Spielformen |
| <input type="checkbox"/> Dehngymnastik | <input type="checkbox"/> Haltungsschulung |
| <input type="checkbox"/> Beweglichkeitstraining | <input type="checkbox"/> Sitzgelegenheit |
| <input type="checkbox"/> Koordinationsübungen | <input type="checkbox"/> Aquagymnastik |
| <input type="checkbox"/> Gleichgewichtsschulung | <input type="checkbox"/> Entspannungsübungen |
| <input type="checkbox"/> Ausdauertraining und Aerobic | |

Abbildung 1 soll Ihnen das Zusammenspiel der vielfältigen Verwendungsformen des Pezziballes in der Gymnastik oder im Training verdeutlichen.

Zur Struktur der Abbildung:

Sie sehen, daß der Pezziball alle Gebiete des Fitneß- und Gesundheitstrainings abdeckt. Sie lassen sich folgenden Bereichen zuordnen:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kernbereich: | Gleichgewichtsfähigkeit, Körperwahrnehmung |
| <input type="checkbox"/> Klassischer Bereich: | Kräftigung, Haltungsschulung |
| <input type="checkbox"/> Gymnastischer Bereich: | Beweglichkeit, Dehnung, Entspannung |
| <input type="checkbox"/> Spielerischer Bereich: | Kleine Spiele in allen Variationen |
| <input type="checkbox"/> Fitneßorientierter Bereich: | Ausdauertraining und Aerobics |

Dabei sind die Übergänge fließend. Viele Gebiete haben untereinander Berührungspunkte, die sich sowohl auf die Übungsauswahl als auch auf die Übungsprinzipien und Übungsziele beziehen.

Der Kernbereich als Träger der grundlegenden Übungsvoraussetzungen

Die zentralen Bestandteile beim Üben mit dem Pezziball sind die Gleichgewichtsfähigkeit und die Körperwahrnehmung. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist Übungsziel und Übungsvoraussetzung zugleich. Bei funktionsgymnastischen oder koordinativ anspruchsvollen Übungen kommt es durch die Labilität des Balles dazu, daß beispielsweise Kräftigungsübungen mit dem Ball intensiver sind als ohne Ball, da Sie zusätzlich gleichgewichtsstabilisierende Bewegungen machen müssen. Mit der aktiven Körperwahrnehmung bei der Gymnastik oder beim Sitzen machen Sie sich die

Fitneß

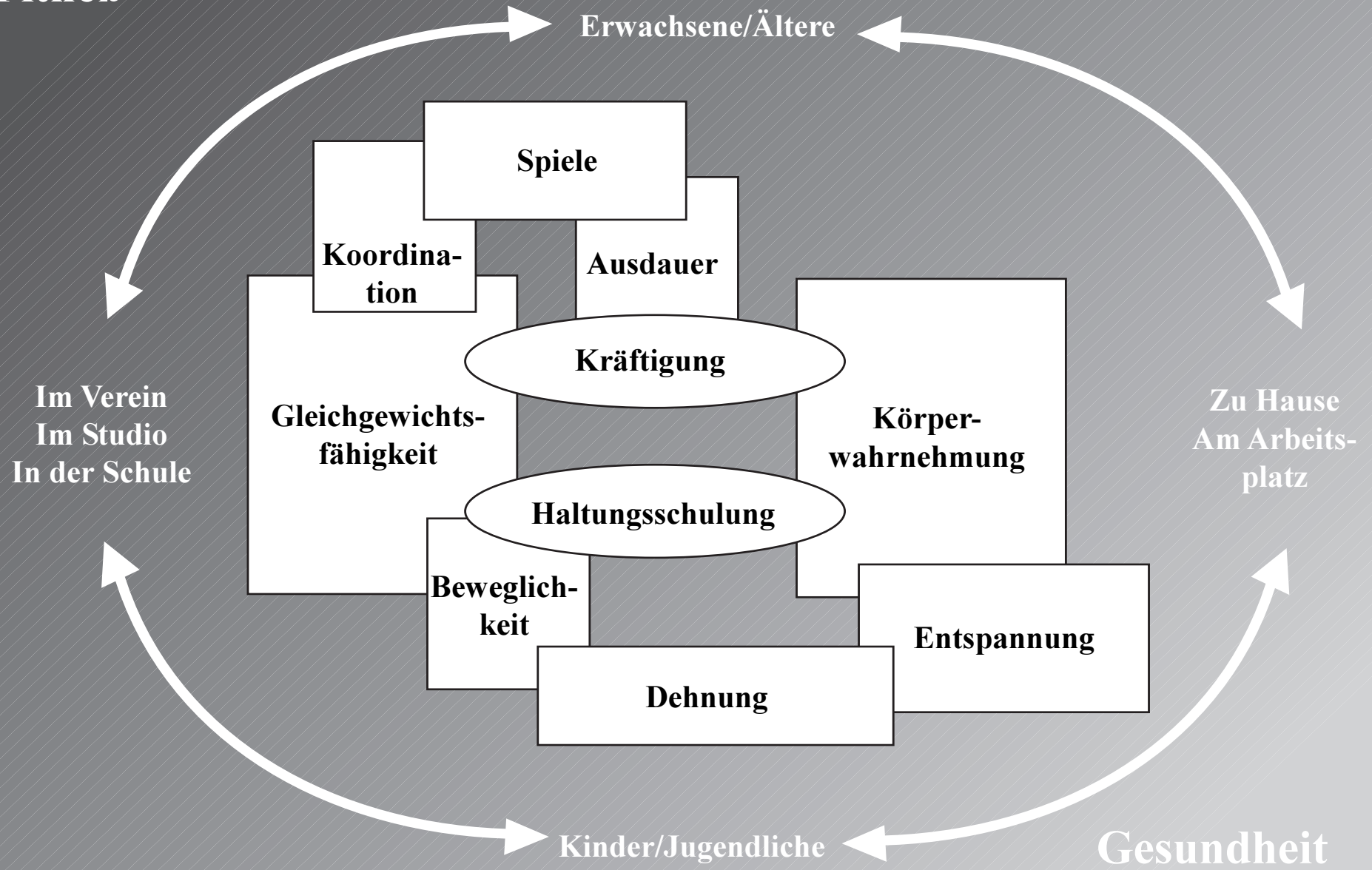


Abbildung 1: Die Zuordnung uns Abhängigkeit der verschiedenen Beanspruchungsformen im Umgang mit dem Pezziball

intensive Beanspruchung der Muskulatur bei der Nutzung des Balles bewußt. Wenn Sie Ihren Körper wahrnehmen, können Sie Ihre Haltung und Übungsausführung selbst korrigieren und Überlastungen oder Fehlbelastungen vermeiden.

Die übrigen Bereiche als Träger der inhaltlichen Übungsangebote

Die anderen Bereiche gruppieren sich um dieses Kerngebiet herum und stellen die unterschiedliche Übungsauswahl bereit.

Die Basis: Klassischer Bereich und gymnastischer Bereich

Der vorwiegende Einsatz des Pezziballes beschränkte sich zunächst auf die physiotherapeutisch geprägte Nutzung als Therapieball und begrenzte sich auf muskuläre Kräftigung und Haltungsschulung, das heißt Erlernen einer aufrechten Körperhaltung im Sitzen oder einer rückengerechten Hebetchnik. Der gymnastische Bereich ergänzt den klassischen Bereich. Er umfaßt drei sich überschneidende Gebiete. Jedes der Gebiete zeichnet sich durch viel Ruhe aus, was durch eine gleichmäßige und bewußte Atmung unterstützt wird.

Die Erweiterung: Spielerischer Bereich und fitneßorientierter Bereich

Zahlreiche Spielformen wie Ausdauer-, Wahrnehmungs- und Wurfspiele sowie Koordinationsübungen mit dem Ball bilden einen ständig wachsenden Bereich, der sich fest in Gesundheitsangeboten wie der Rückenschule etabliert hat. Im Bereich des Ausdauertrainings werden Techniken des Aerobic-Trainings auf den Pezziball übertragen, wobei die Grundbewegung das kontrollierte Wippen auf dem Ball zum Rhythmus der Musik ist.

1.2 Der Nutzen für Sie - Aktivität, Gesundheit, Entspannung

Die Vorteile des Pezziballes bieten Ihnen ideale Voraussetzungen, um positive Auswirkungen für Sie selbst 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.

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

2. Wie gehe ich 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,
 - 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!"

2.1 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.

2.2 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.

Übersicht Aufbau eines kompletten Trainingsprogrammes

1. Einstimmungsphase:
Übungen zur Eingewöhnung
2. Dehn- und Kräftigungsphase, Mobilisationsübungen
3. Ergänzende Übungsphase:
beispielsweise Koordinationsübungen, Spiele
4. Endphase:
Entspannungsübungen

Einstimmungsphase

Begonnen wird mit der Einstimmungsphase. Hier soll der Körper aus der Ruhelage in einen aktiven Zustand versetzt und auf die künftige Belastung vorbereitet werden. Hierzu eignen sich in besonderer Weise die Übungen, die unter der Bezeichnung

Gewöhnungsübungen zusammengefaßt sind. Über den Verlauf der Einstimmungsphase sollte eine kontinuierliche Intensitätssteigerung angestrebt werden. Die zeitliche Ausdehnung dieser Phase liegt im Bereich von 5 bis 10 Minuten.

Dehn- und Kräftigungsphase

Anschließend erfolgt die Dehn- und Kräftigungsphase. Ziel sollte hier sein, den Halte- und Bewegungsapparat zu mobilisieren und zu kräftigen. Zunächst ist es empfehlenswert, die Übungen zur Dehnung und Beweglichkeit, dann die Übungen zur Kräftigung durchzuführen. Die Prinzipien, die dabei Anwendung finden, werden im folgenden Unterpunkt thematisiert. Insgesamt sollte diese Phase mindestens 10 und höchstens 30 Minuten dauern.

Ergänzende Übungsphase

In der ergänzenden Übungsphase können verschiedene Übungsaspekte betont werden. Oft wird hier ein Schwerpunkt auf den Übungen zur Verbesserung der Koordination liegen, da diese viele Fähigkeiten, die im Alltag und im Sport benötigt werden, aufgreifen und schulen. Sollte in der Gruppe geübt werden, kann ein Spiel mit dem Pezziball nicht nur viel Freude bereiten, sondern vor allem eine zweite Belastungsphase im Trainingsprogramm mit einem intensivierten Aspekt der Ausdauerverbesserung darstellen. Zeitlich beläuft sich diese Phase auf etwa 10 Minuten.

Endphase

Jedes Trainingsprogramm sollte durch eine Endphase abgeschlossen werden. In dieser Phase sollen die Körperprozesse wieder auf das Ruheniveau zurückgeführt und Regenerationsprozesse initiiert werden. Der Verlauf dieses Abschnittes ist besonders durch eine abfallende Intensität in der Übungsausführung und eine absteigende Aktivität des Körpers gekennzeichnet. Dazu eignen sich im besonderen Entspannungs- und Massageübungen. Je nach der Belastungshöhe im Trainingsprogramm beläuft sich die Endphase auf 5 bis 10 Minuten.

Trainingsgegenstand könnte neben dem kompletten Gymnastikprogramm auch vornehmlich die Dehn- und Kräftigungsgymnastik sein, deren Dauer dann durch die Anzahl der Wiederholungen und die Vielfalt der ausgewählten Übungen bestimmt wird.

Die zusätzlich angebotenen Koordinationsübungen haben sowohl einen eigenständigen als auch einen ergänzenden Charakter. Sie können daher ebenfalls zu einem eigenen Übungsprogramm zusammengefaßt werden, aber auch immer wieder zwischendurch in einem Dehn- und Kräftigungsprogramm Anwendung finden.

Die Übungen zur Gymnastik bieten dem Trainierenden auch immer eine Erweiterung durch die Hinzunahme anderer Übungsgeräte an. Als Beispiele können hier der Gymnastikball, der Gymnastikstab, Handtücher oder das Theraband genannt werden. Variationen der Ausgangsübung durch veränderte Bewegungen und Stellungen oder durch Verwendung weiterer Geräte bringen Abwechslung in ein Übungsprogramm. Dabei sollte aber darauf hingewiesen werden, daß Variationen oft auch mit einer erhöhten Intensität und erhöhten koordinativen Anforderungen verbunden sind.

Diese veränderten Übungsbedingungen sind dann beim Übungsablauf in Form von Dauer und Eingliederung ins Übungsprogramm zu berücksichtigen.

2.2.1 Prinzipien zur Dehnung und Kräftigung

In einer Dehn- und Kräftigungsphase sollte zunächst mit den Dehnübungen begonnen werden. Durch eine intensive Dehnung zu Beginn (2-3 mal jede Körperseite etwa 20 Sekunden dehnen) wird erreicht, daß der Muskel seine momentan maximal mögliche Länge einnimmt. Bei der Kräftigungsphase kann sich der Muskel dann über seine gesamte Länge zusammenziehen. Nach der Kräftigung sollte wieder eine kurze Dehnung des Muskels angeschlossen werden (1-2 mal jede Körperseite etwa 10 Sekunden dehnen), um einer Muskelverkürzung durch sogenannte Kontraktionsrückstände vorzubeugen.

Übersicht

Prinzipien zum passiven Dehnen

- Beachte die Ausgangsstellung vor der Dehnung!
- Langsam in die Dehnung hineinbewegen, den Dehnreiz erspüren; beim Nachlassen des Dehnreizes die Dehnposition weiter verstärken!
- Vermeide Bewegungen wie Wippen, Schwingen und Federn!
- Immer beide Körperseiten in gleicher Weise dehnen!
- Nimm den Dehnreiz aktiv wahr; höre auf den Körper!
- Atme gleichmäßig und gelöst weiter! Vermeide Preßatmung!
- Nicht bei akuten Verletzungen dehnen!

Übersicht

Prinzipien zum Kräftigen

- Beachte die Funktion der Muskulatur!
- Kräftige die Rumpfmuskulatur statisch, die Muskulatur der Extremitäten dynamisch!
- Passe die Dauer, Wiederholungszahl und Intensität individuell an!
- Atme ruhig und gleichmäßig weiter; keine Preßatmung! Beim Krafteinsatz ausatmen!
- Nimm die Anspannung der Muskulatur bewußt wahr!
- Kräftige immer beide Körperseiten!
- Dehne den Muskel nach der Kräftigung!

2.2.2 Trainingsprinzipien

Neben den Möglichkeiten der Zusammenstellung von Gymnastikprogrammen müssen bestimmte Prinzipien zur Trainingsgestaltung berücksichtigt werden.

Eine wesentliche Voraussetzung für die Effektivität des Trainings ist die Übungshäufigkeit. Um Erfolge bei der Kräftigung und Dehnung zu erzielen, sollte mindestens zwei- bis dreimal in der Woche trainiert werden, damit dauerhaft Veränderungen im Organismus erreicht werden können. Wenn nur einmal wöchentlich trainiert wird, verbessern sich zwar die koordinativen Fähigkeiten durch den Übungseffekt, aber die langen Pausen bewirken, daß sich der Zustand der Muskulatur immer wieder auf das Ausgangsniveau zurückentwickelt. Es tritt kein Trainingseffekt auf. Also besser dreimal in der Woche 20 Minuten als einmal in der Woche 60 Minuten üben.

Neben der bloßen Gymnastik bietet der Pezziball die Möglichkeit, viele Übungen auf spielerische Weise durchzuführen. Damit kann auch das Testen und Kennenlernen von individuellen Grenzen der Übenden verbunden sein.

Wichtig ist jedoch folgendes Prinzip: Training sollte als Belastung und Herausforderung angelegt und empfunden werden. Eine Überlastung ist dabei zu vermeiden. Überlastungserscheinungen drücken sich durch Muskelschmerzen, Verspannungen oder sogar durch Rückenschmerzen aus. Die Folge wären lange Erholungspausen, in denen keine Trainingsphase möglich ist, um die körperliche Fitneß zu verbessern. Im weiteren wäre das Wohlbefinden des Übenden stark beeinträchtigt, und die Begeisterung, den Pezziball aktiv zu nutzen, wäre gegebenenfalls verloren gegangen.

Daher gilt folgende Regel: Beginnen Sie zunächst mit einem mäßigen Training. Führen Sie dies aber regelmäßig durch! Damit ist sowohl der Umfang der Übungsphase, das heißt die Dauer und die Anzahl der Übungen, als auch die Intensität, das heißt der Schwierigkeits- oder Anstrengungsgrad der Übungen, gemeint. Erst im weiteren sollten diese Teile des Trainings langsam und kontinuierlich gesteigert werden. Außerdem sollte eine gewisse Abwechslung im Übungsprogramm stattfinden. Diese kann derart sein, daß der Trainierende von Zeit zu Zeit bestimmte Übungen aus dem Programm nimmt und diese durch andere ersetzt. Eine andere Art könnte auch der turnusmäßige Wechsel verschiedener Übungsprogramme sein.

Ein Trainingsprogramm sollte seine natürliche Begrenzung immer in der körperlichen Leistungsfähigkeit finden. Es hat keinen Sinn, wenn Ausgangsstellungen oder Übungsabläufe nicht mehr in zweckmäßiger Weise durchgeführt werden können, da der Körper bereits zu müde und erschöpft ist. Das Übungsprogramm sollte dann besser durch eine angemessene Form der Entspannung beendet werden.

Wichtig erscheint noch dieser Hinweis: Viele Besitzer eines Pezziballes benutzen diesen auch als Sitzgelegenheit, beispielsweise anstelle eines Bürostuhls am Schreibtisch oder als Stuhlersatz im Wohnzimmer. Wer sich sofort nach der Anschaffung eines Balles häufig und über einen längeren Zeitraum auf diesen setzt, erfährt durch ein aktives und aufrechteres Sitzen eine vermehrte Anstrengung der Rückenmuskulatur. Diese erhöhte zu leistende Haltearbeit kann sich unter anderem auch durch leichte Schmerzen im Rücken bemerkbar machen. Ein in dieser Anfangsphase zum aktivem Sitzen ergänzend durchgeführtes Gymnastikprogramm kann diese Sympto-

me noch verstärken. Daher wird empfohlen: Will man den Pezziball zum Sitzen gebrauchen, sollte man zunächst nur 15-30 Minuten durchgehend auf dem Ball sitzen und danach wieder zurück zum Stuhl wechseln. Dieser Wechsel der Sitzmöbel kann allerdings mehrmals am Tag erfolgen. Nach einer Gewöhnungsphase von einer bis zwei Wochen kann dann die Dauer des Sitzens auf dem Ball nach und nach gesteigert werden. Auf Dauer sollte sich somit ein angenehmeres und spürbar wohltuenderes Sitzen entwickeln als es auf dem Stuhl möglich ist.

Zusammenfassung Trainingsprinzipien

1. Übungshäufigkeit: "Besser häufiger kürzer als nur einmal lange trainieren!"
2. Trainiere regelmäßig und kontinuierlich!
3. Vermeide Überlastungen, trainiere mäßig!
4. Steigere langsam und angemessen Umfang und Intensität der Übungen!
5. Gestalte das Training abwechslungsreich!
6. Bedenke die körperliche Beanspruchung vor Trainingsbeginn!
7. Trainiere altersgemäß!

2.3 Erweiterungen zur Gymnastik mit dem Pezziball

Zur Gestaltung einer abwechslungsreichen Gymnastik mit dem Pezziball können die einzelnen Übungen, die im praktischen Teil angeboten werden, auch verändert oder erweitert werden. Den eigenen Ideen und Möglichkeiten sollen hier keine Einschränkungen gegeben werden.

Wie sich im Praxisteil zeigt, gibt es Übungen, die primär dynamischen oder primär statischen Charakter haben. Zusätzliche Übungsgeräte neben dem Pezziball lassen sich in beiden Bereichen einbauen. Die Verwendung der Geräte kann auch wieder vorwiegend dynamisch oder eher statisch geprägt sein. Dabei kann es beispielsweise um das Werfen und Fangen eines Balles gehen, ergänzend zur Gleichgewichtsschulung im Sitzen auf dem Ball, oder um das Zusammenpressen des Balles mit den Händen oder Knien, unterstützend zu Kräftigungsübungen mit statischer Anspannung.

Prinzipiell ist es möglich, viele der bekannten gymnastischen Übungen auch mit oder auf dem Pezziball durchzuführen.

Gleiches gilt für zahlreiche kleine Spiele, die mit einem Ball gespielt werden. Mit ein wenig Phantasie lassen sich die Regeln und die äußere Umgebung notfalls derart verändern, daß ein Spiel mit dem großen Ball gelingt. Darüber hinaus bringt der Ball dann neben bloßer Abwechslung weitere Variationen ins Spiel, die sich auf Flugbahn, Rollgeschwindigkeit, Prellhöhe und ähnliche Konstituenten beziehen. Die Spieler werden aufgefordert, sich mit diesen neuen Bedingungen in einer bekannten oder

unbekannten Situation auseinanderzusetzen. Dabei gewinnen Sie umfangreiche Eindrücke und Erfahrungen, die Sie nicht nur im Sport weiter verwerten können.

2.4 Einzel-, Partner- oder Gruppentraining

Viele Benutzer des Pezziballes lernen diesen auf eine bestimmte Art in einem bestimmten Rahmen kennen. Oft können sie sich dann überhaupt nicht vorstellen, daß es auch noch andere Organisationsformen und Varianten gibt, den Ball sinnvoll zu nutzen.

So kann die Gymnastik mit dem Pezziball beispielsweise einzeln, mit einem Partner oder auch in der Gruppe betrieben werden. Durch die damit verbundenen verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten wird das Training abwechslungsreicher. Der Pezziball als Übungsgerät genügt dabei nicht nur einer Person, sondern er kann gleichzeitig auch den Partner, die Familie oder die Mannschaft in den Übungsprozeß integrieren. Partnerübungen werden gegenüber Einzelübungen in zwei Kategorien eingeteilt: Einerseits ist es bei Partnerübungen möglich, daß beide gleichzeitig an der Übung teilhaben, das heißt sich trainieren, und dabei Kräfte und Bewegungen miteinander oder gegeneinander einsetzen. Andererseits kann der Partner lediglich unterstützende Aufgaben übernehmen, um den Übenden an eine Übung heranzuführen oder sie ihm sogar erst zu ermöglichen. Diese zweite Anwendungsart findet besonders bei Übungsformen statt, bei denen eine hohe Gleichgewichtsfähigkeit erfordert wird.

Beim Gruppentraining können sowohl Einzel- als auch Partnerübungen verwendet werden. Die Möglichkeit zur Programmerweiterung besteht hier in Form der Abänderung einer Belastungsphase. Diese kann dann mit Hilfe eines Spiels durchgeführt werden. Durch ein Spiel kommt es zur optimalen Belastung des Herz-Kreislaufsystems. Die damit zusätzlich gekoppelten sozialen und emotionalen Aspekte des Spiels verbinden Training mit Spaß. Spiele können eine gesamte Belastungsphase gestalten oder nur einen Teil.

Die abschließende Entspannungsphase eines Übungsprogrammes kann mit Hilfe eines Partners oder innerhalb einer Gruppe nicht nur variantenreicher durchgeführt werden, sondern wirkt oft auch effektiver und erholsamer als bei einer individuellen Ausführung.

Nicht zu vernachlässigen ist der Übungsanreiz, der beim Partner- oder Gruppentraining entsteht. So wird dabei häufig die Motivation zum Üben gesteigert und die Bereitschaft zur Durchführung anstrengender und schwieriger Übungen erhöht. Außerdem kann eine gemeinsame Terminabsprache mit anderen zu einem regelmäßigeren Training verhelfen.

Literatur mit vielen Übungen:

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.