

Zentrale Einrichtung Hochschulsport Aktiv . Vielfältig

Praktische Einführung in die Thematik „Pezzi-Ball“







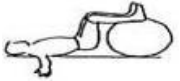

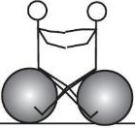
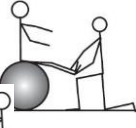

„mach dich fit mit dem Pezzi-Ball“

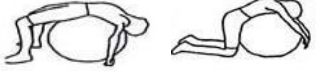
1. Hinführung zur Praxis:

Erwärm dich vorab ausreichend aber moderat, damit du deinen Bewegungsapparat auf die anstehende Belastung vorbereitest und Verletzungen vorbeugst!

Viel Spaß beim Work-Out, ob drinnen oder draußen!

„Sportfrei“ Eure Lysann vom Hochschulsport

Phase	Ziele	Übungsauswahl
<p>Erwärmung <i>3x max. 60Sec pro Übung</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhung der Körpertemperatur • Gewöhnung an den Ball • Kennenlernen der verschiedenen Ebenen, in denen man den Ball nutzen kann • erste Einblicke in die Vielfalt der Ballnutzungsmöglichkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • (Aerobic) - Erwärmung:  • Im Sitzen auf Ball: <ul style="list-style-type: none"> -Laufen/ Marschieren auf Ball mit starken Armeinsatzen -Gewichtsverlagerungen (Becken kippt und kreist) -seitliche Taps, dazu verschiedenen Armeinsatzes -beidbeiniges Hüpfen, mit u. ohne Ball zwischen Beinen eingeklemmt • Im Stand hinter Ball: <ul style="list-style-type: none"> -Ball verschiedenartig um Körper kreisen -Ball in Hochhalte:-über Ball steigen „Storchenschritt“ -Grätschsprung über Ball  • Auf Ball: <ul style="list-style-type: none"> kurzes Dehnen der Beine (li/re)  <p>Musikvorschlag: <i>Alexander Knobwy "You get what you give"</i></p>
<p>Kräftigungsübungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung einzelner Körperregionen • durch instabiles Gerät wird in jeder Übung besonders kleine Rumpfmuskulatur beansprucht und trainiert • allgemeine Verbesserung des Stützapparates • verschiedene Lagen exemplarisch nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Hände auf Boden: <ul style="list-style-type: none"> -10 Liegestütze -nach rechts und links mit Händen laufen  • Füße auf Ball; Oberkörper liegt auf Boden <ul style="list-style-type: none"> -5x Gesäß langsam nach oben schieben (max. gerade zur Wirbelsäule) -5x Ball vor und zurück rollen -10x Ball zwischen Beinen senkrecht nach oben schieben (Kerze)  • Füße auf Boden, Becken liegt auf Ball auf: <ul style="list-style-type: none"> -10x Oberkörper heben und senken 
<p>Gleichgewichtsübungen <i>3x max. 60 Sec pro Übung</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haltungskräftigung und dadurch gezielte Haltungsverbesserung • allgemeine Verbesserung des Stützapparates • Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit • Förderung der Kooperationsfähigkeit durch Partnerübungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Partner sitzen sich gegenüber (jeder auf Ball) halten sich an d. Händen und versuchen auf Ball zu balancieren Variation: Füße auf Ball der Gegenübers stellen  • Übender sitzt auf Ball, Partner hält seine Füße und versucht Übenden durch leichte Bewegungen aus dem Gleichgewicht zu bringen (vor/ zurück, seitlich, kreisen)  • Übender versucht in Kniestand zu gelangen, Partner unterstützt und greift bei Bedarf ein 

Dehnungsübungen <i>3x max 30 Sec pro Übung</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dehnen wichtiger Oberkörpermuskelgruppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bauchlinks, rücklinks und seitlich über den Ball rollen und halten  <p>Musikvorschlag: <i>Pussycat Dolls "Nobody"</i></p>
Entspannungsübungen <i>Max 5 Min pro Partner</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausklingen der Einheit • Cool-Down 	<ul style="list-style-type: none"> • Partner liegt bauchlinks ausgestreckt auf Boden; anderer rollt Ball langsam über seine Rückseite mit bis zu den Armen hoch; leichtes Aufsetzen des Balles, Druck variieren (Beachten der Wirbelsäule)

Literaturempfehlung:

- Thierfelder, S., Praxl, N. (1997). *Fit mit dem Gymnastikball: lockern und entspannen, dehnen und kräftigen. Der Ball als gesunde Sitzgelegenheit. Mit vielen Übungen für zu Hause und fürs Büro.* Stuttgart: TRIAS.
- Trucco, U. (1998). *1019 Spiel- und Übungsformen mit dem Gymball.* Schorndorf: Hofmann Verlag.