

## Zentrale Einrichtung Hochschulsport Aktiv . Vielfältig

### Theoretische Einführung in die Thematik „Pezzi-Ball“



„mach dich fit mit dem Pezzi-Ball“

#### Geschichte des Gummi-Balles

→ Einsatzgebiete:

Zunächst wurde er in der Schweiz als Trainingsgerät entwickelt, das vorwiegend zum therapeutischen Einsatz bestimmt war. Mit Beginn der 90er Jahre, hat der Fit-Ball die Grenzen seiner ursprünglichen Verwendung verlassen. Heute wird er fast nahezu in allen Bereichen unterstützend eingesetzt, die dem großen Feld des Fitness- und Gesundheitssports zuzuordnen sind. Die hohe Attraktivität und Dynamik, die dem Ball zugeschrieben wird, ermöglicht es, ihn in **alle(n) Altersgruppen** sowohl dauerhaft und vorrangig als auch begleitend einzusetzen. Zuallerletzt lässt er nicht nur das Liegen auf sich zu, sondern auch die unterschiedlichen Namen

„PezziBall“, „Sitzball“, „Therapieball“, „Hüpfball“ und „Gymnastikball“

lassen seine Vielfältigkeit erkennen

#### Materialkunde: Pezzi-Ball (PB)

- PB besteht aus hochelastischem Kunststoff und ist daher äußerst belastbar
- persönliche Empfinden im Umgang mit dem Ball wichtig
- Unterschiede 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
- optimale Größe des Balles ist abhängig von der Körpergröße des Benutzers
- Richtwerte für den Durchmesser:

TAB.1 IN ABHÄNGIGKEIT VON DER KÖRPERGRÖSSE UND DER ARMLÄNGE, DIE ERMITTELTEN BALLDURCHMESSER

Körperhöhe (cm)	Armlänge (cm)	∅ (cm)
140	45-55	45 (gelb)
bis 155	56-65	55 (orange)
bis 175	66-80	65 (grün)
bis 185	81-90	75 (rot)
ab 190	91-100	85 (variabel)

## Zielsetzung

TAB.2 BEWEGUNGS- UND FITNESSANGEBOTE IN UNTERSCHIEDLICHEN INSTITUTIONEN

<b>Bewegungs- und Fitnessangebote im Hochschulsport, Vereinen und Studio´s;</b> <i>Zielsetzungen</i>				
Motorische Ziele	Kognitive Ziele	Affektive Ziele	Soziale Ziele	Pädagogische Ziele
<b><u>Training:</u></b> Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination <b><u>Aneignung:</u></b> Lernen von funktionellen Dehn- und Kräftigungsübungen	<b><u>Info.:</u></b> Hintergrundwissen, Begründungen, Verhalten im Alltag, Kriterien für eigene Übungsauswahl <b><u>Sensibilität:</u></b> Individuelle Belastbarkeit	<b><u>Entwicklung:</u></b> Wohlbefinden, Spaß und Freude, Selbstwertgefühl, Eigeninitiative	<b><u>Förderung:</u></b> Gemeinschaft, Unterhaltung, Kooperation, Integration <b><u>Interaktion:</u></b> Sensibler Umgang miteinander in Partner- und Gruppenübungen	<b><u>Kompetenz:</u></b> Eigenverantwortung, <b><u>Erfahrung:</u></b> Entspannung, Ausgleich und Wohlbefinden durch körperliche Aktivität

### Was kannst du mit dem Pezzi-Ball machen:

Du kannst...:

- ... darauf sitzen
- ... unterschiedlichste Ebenen nutzen/einnehmen
- ... darauf liegen (Bauch- oder Rückenlage)
- ... wippen/ federn
- ... deine Fitness verbessern
- ... deine Beweglichkeit verbessern
- ... deine Koordination schulen
- ... deine Kondition schulen

... eine verbesserte Körperhaltung erlangen

### Exkurs Praxis/ Übungskatalog

#### Übungen zur Erwärmung/ Ziele

- 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

#### Übungen im Stehen mit dem Ball

- Ball auf dem Boden um sich herum rollen (mit Händen oder Füßen)
- Ball um sich herum rollen ohne ihn abzulegen
- Ball vor dem Körper mit gestreckten Armen hoch und runter bewegen
- Ball über Kopf halten: Kniebeuge oder Drehung um die Körperlängsachse

#### Übungen im Liegen mit dem Ball

- Ball mit den Beinen in die Höhe werfen

- Ball auf Füßen balancieren
- Ball eingeklemmt zwischen den Füßen in die Kerze heben

### Partnerübungen

- Partner stehen sich gegenüber mit zwei Bällen: parallele Übergabe der Bälle
- Partner versuchen 1 Ball ohne Zuhilfenahme der Hände aufzunehmen und zu transportieren
- „Achterbahn“: 1 Ball um sich in der Luft kreisen und an Partner übergeben

### Übungen zur Kräftigung/ Ziele (in verschiedenen Grundpositionen)

- Kräftigung einzelner Körperregionen
- durch instabiles Gerät (PB) werden in jeder Übung besonders kleine Rumpfmuskulatur beansprucht und trainiert
- allgemeine Verbesserung des Stützapparates
- Haltungskräftigung und dadurch Haltungsverbesserung



#### **Liegestütz**

- um den Ball laufen
- Füße abwechselnd abheben
- um die eigene Körperlängsachse drehen



#### **Sit-ups** (gerade und schräg zur Seite)

- Gesäß nach oben schieben
- Gesäß ist abgehoben: Ball langsam nach vorn und hinten rollen
- Gesäß ist abgehoben: Füße abwechselnd abheben
- Ball zwischen die Füße klemmen und langsam nach oben schieben



#### Oberkörper „**Heben und Senken**“

- Oberkörper drehen
- rechten Arm und rechtes Bein an der Seite zusammenführen (und umgekehrt)
- Variation: gestreckte Beine



#### **Kniestand**

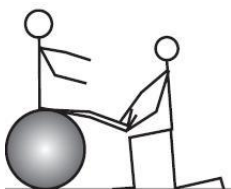
- Ball vorn halten und Oberkörper auf- und absenken
- Oberkörper um Längsachse drehen mit Ball in Hochhalte



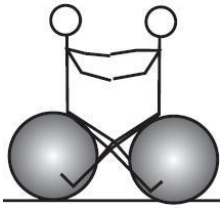
#### „**Hüfte ist auf Ball**“ Arme berühren den Boden:

- Beine heben und senken
- Ball nach vorn rollen und unter KSP ziehen (Kniestand auf Ball mit Armen auf Boden)

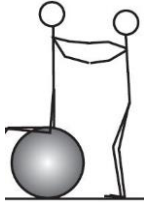
### **Partnerübungen**



ein Partner hält Füße des Partners (der auf dem PB sitzt) fest und versucht: durch leichte vor/ rück-, rechts/ links-, und Kreisbewegungen Üben aus Gleichgewicht zu bringen



beide sitzen auf PB und halten sich an den Händen:  
 Füße vom Boden abheben; Füße auf Ball des  
 Gegenübers abstellen; Füße an Füße stellen



Übender auf PB versucht mit Unterstützung des Partners zu  
 sitzen, zu knien, zu stehen Partner hält an Händen oder greift  
 bei Bedarf ein)

## Übungen zur Dehnung und Entspannung

### Dehnübungen



im Sitzen können fast alle Körperpartien gedehnt werden z.B.  
 Arme vor dem Körper, Hals- und Nackenpartien  
 Beinbeuger



langsam Bauchlinks, Rücklinks oder seitlich  
 über den PB rollen und halten zur Dehnung  
 der Rumpfmuskulatur

### Entspannungsübungen



in Bauchlage entspannt über den PB legen:  
 gesamten Körper hängen lassen, Körpergewicht vollständig  
 abgeben  
 leichte Roll- oder Wippbewegungen  
 Extremitäten kräftig an den PBI drücken, Körperspannung  
 aufbauen, halten und wieder entspannen  
 in Rückenlage über den PBI legen und entspannen (zusätzlich  
 leichte Roll- oder Wippbewegungen)

Partnermassage mit PB:

- Partner 1 legt sich in Bauchlage auf den Boden
- Partner 2 rollt mit PB alle Körperbereiche (Wirbelsäule vorsichtig überrollen) von P1 ab
- anschließender Wechsel

## **Literaturempfehlung:**

Hillebrecht, M., Jordan, A. *PezziBallgymnastik II: Dehn- und Kräftigungsgymnastik.*

Jordan, A., Gräber, I. & Raabe, S. (2000). *Fit- Ball Aerobic: Ausdauerprogramme für Schule, Verein und Studio.* Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Jordan, A., Hillebrecht, M. (2006). *Gymnastik mit dem PezziBall: Übungsprogramme.* Aachen: Meyer & Meyer Verlag.