

## Rundherum gesund – Ideen zum Pezziballtraining

Körper in Balance (Teil 2) / Von Birgit Bruner

**N**achdem die Grundlagen zum Umgang mit Pezzibällen in der Dezember-Ausgabe vorgestellt wurden, bewegen wir uns ein Stück weiter. Erste Erfahrungen mit den großen Sitzbällen sind gemacht, der Charakter des Balles vertrauter, das Stadium der Fortgeschrittenen – der „advanced class“ – ist erreicht.

Behalten Sie als Übungsleiter dabei stets grundlegende Sicherheitsaspekte vor allem bei älteren Teilnehmern im Blick. Neue Übungen behutsam und gegebenenfalls in Teilschritten einführen. Einige der abgebildeten Zielformen lassen sich mit etwas Geschick und Fantasie leichter gestalten oder auch als Partnerübung mit adäquater Unterstützung umgestalten. Probieren geht über Studieren – setzen Sie Übungen erst dann ein, wenn Sie diese ausreichend sicher und gekonnt beherrschen. Nur bei genauer eigener Bewegungsvorstellung können klare Bewegungsanweisungen und entscheidende Tipps und Tricks zum Bewegungslernen an die Teilnehmer weitergegeben werden.

### Spielerisches mit Pezzibällen

#### Staffelformen

Möglich sind vielerlei Pendel- oder Umkehrstaffeln, bei denen der Pezziball (PB) übergeben, gerollt, geworfen, geprellt oder transportiert wird.

**Methodik und Organisation:** Bei Umkehrstaffetten siegt das Team, welches ein festgelegtes Mal am schnellsten umläuft und wieder in der Ausgangsformation steht oder sitzt. Bei Pendelstaffeln wird sein Gegenüber ins Rennen geschickt und wechselt je nach dem ans Ende der eigenen oder der gegenüberliegenden Reihe. Je nach Anzahl der Mannschaften bieten sich parallel angeordnete, markierte Laufbahnen an, deren Länge von der Art der Übung einhergehend mit der Belastbarkeit der Teilnehmer abhängt. Staffelbetrieb aus der Kreuzaufstellung (vgl. Grafik rechts) bringt Spaß und Action, bedarf aber klarer Anweisungen, damit man untereinander nicht „über Kreuz“ kommt. Im Sinne der Fairness und Chancengleichheit unbedingt auf Abschlagen respektive faire Wechsel mit dem nächsten Spielpartner hinweisen und achten. Dann kann's losgehen – auf die Plätze, fertig, los!

#### Laufstaffeln

- PB mit der Hand rollen und per Abklatschen übergeben



- dito, aber im Slalom um aufgestellte Keulen oder Kegel rollen. Für jeden umgeworfenen Kegel muss das Team in die gemeinsame „Strafrunde“ mit bspw. 3 bis x Kniebeugen, Liegestützen o.ä.m.
- PB mit der (un)geübten Hand prellen und prellend übergeben
- PB mit dem Fuß (durch einen Parcours) führen
- PB als Hüpfball einsetzen
- PB im Krebsgang auf dem Bauch transportieren
- PB im Krebsgang mit den Füßen führen
- PB paarweise transportieren ohne zu Hilfenahme der Hände
  - seitlich eingeklemmt
  - im Rücken eingeklemmt

Pro Gruppe (von mind. 3 TN) 3 PB:

- „Baumstamm-Staffel“: ein TN wird als „Baumstamm“, d.h. in Ganzkörperspannung über die PBs von A nach B gerollt. Der hinten freierwende PB wird nach vorn transportiert, so dass der Baumstamm weiterbefördert werden kann.

#### Kreuzstaffette

Bei dieser Aufstellungsform können verschiedene Staffelformen durchgeführt werden, wo

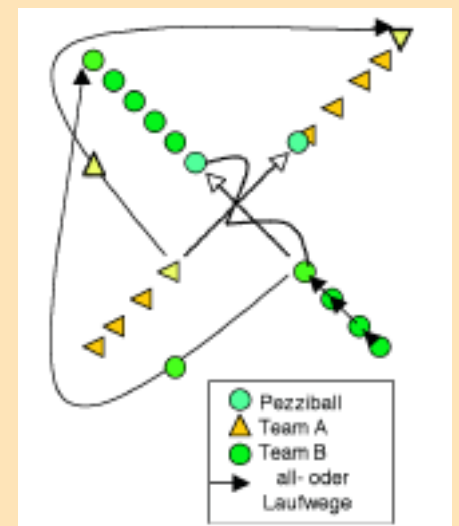
- jede Reihe für sich ein Team darstellt;
- die beiden gegenüberliegenden Reihen zusammenarbeiten.

Je nach Organisationsrahmen laufen die TN

#### Kraft- und Koordinationsstaffeln

Der erste jeder Gruppe hält einen PB:

- TN sitzen hintereinander, so dass der PB durch Zurückneigen bzw. Vorneigen des Rumpfes mit den Händen übergeben werden kann
- dito, aber Übergabe nach hinten durch „blindes Zuspiel“
- TN liegen mit angestellten Beinen hintereinander. Der PB wird mit den Füßen nach hinten durchgereicht.
- dito, aber die TN liegen parallel und der Ball wird mit den Füßen seitlich geholt und zur anderen Seite weitergegeben.
- TN sind in Bankstellung bzw. im Liegestütz. PB wird aus der Längsreihe oder Parallelaufstellung weitergegeben.
- TN geben den PB aus dem Liegestütz rücklings aus der Parallelaufstellung weiter



ans Ende der eigenen Reihe bzw. eine halbe oder ganze Runde außen herum, während der PB die eigene Reihe durchläuft oder in verschiedenen Formen durch die Mitte gespielt wird. (z.B. Team A gibt Bodenpässe diagonal, Team B direkte Pässe diagonal u.ä.m.)

### Kreissspiele

#### Rosemarie – ein Kennenlernspiel

Alle Teilnehmer bilden einen Innenstirnkreis und stellen sich mit Namen vor. Je nach Gruppengröße befinden sich 1 oder mehrere PB im Kreis.

Jeder prägt sich die Namen seiner direkten Nachbarn ein. Dann laufen alle durcheinander, wobei Ball 1 (3) mit Zuruf des Namens an den rechten, Ball 2 mit Zuruf an den linken Nachbarn weitergespielt wird. Bei Ruf eines fiktiven Namens wie bspw. „Rosemarie“ durch den ÜL formiert sich schnellstmöglich ein neuer beliebiger Kreis und das Spiel beginnt von vorn.

Das Grundprinzip dieses Spiels lässt beliebige Variationen zu (z.B. Zusatzaufgaben beim Ruf ausgewählter Namen: Otto -> alle laufen an die Stirnseiten ...). PB in unterschiedlichen Farben wählen.

#### circle goal – Sitzkreisfußball

Rund 6-8 Teilnehmer bilden einen Innenstirn-Sitzkreis. Bei Armseithalte sollte man die Fingerspitzen des Nachbarn nicht ganz berühren. Ein weicher Ball (Soft- oder Gymnastikball) wird mit den Füßen in der Kreismitte gespielt und darf mit Händen und Füßen innerhalb des Sitzkreises gehalten werden. Verlässt der Ball unter Kopfhöhe den Kreis erhält entweder

- der Schütze einen Plus- oder Bonuspunkt
- die „beiden Torhüter“ einen Strafpunkt.

Der ÜL ist Balljunge mit einem Ersatzball um das Spiel in Fluss zu halten.

### Überholmanöver

Eine gerade TN-Zahl bildet einen Innenstirnkreis, der im Wechsel auf 1 und 2 durchgezählt wird. Der 1er-Kreis hält einen PB, der 2er-Kreis hält gegenüber einen PB, nach Möglichkeit in anderer Farbe. PB 1 versucht durch rasches Übergeben PB 2 einzuholen. Nach erfolgreichem Einhol- bzw. Überholmanöver werden die Rollen getauscht.

### Fangspiele

#### Rettender Ball

Ist nichts anderes als Fangermannl mit einem oder mehreren Fängern, die im Idealfall durch Schirmmützen gekennzeichnet werden. Je nach Gruppengröße gibt es 2 oder mehrere Freimale in Form von PBs, die je nach Ankündigung als feste Freimale ortsfest sind oder alternativ beweglich sind und dabei nur übergeben, zugerollt oder auch zugeworfen werden dürfen. Wer im Besitz eines PB ist, darf also nicht abgeschlagen werden.

#### Hasenjagd

Verfolgt die gleiche Spielidee wie oben, nur müssen die Jäger einen Hasen ohne PB abwerfen.

#### Balla balla – Hasenjagd verkehrt

Ebenso der gleiche Spielcharakter, wobei rund die Hälfte der Hasen mit PBs ausgestattet ist. Jeder Hase möchte jetzt allerdings seinen PB durch Übergeben loswerden, denn gefangen werden kann nur der, der einen PB vor sich hält.

### Mannschaftsspiele

#### Elektronen-Jagd

Team A liegt rücklings auf in der Hallenmitte ausgelegten Matten mit nach oben gestreckten Beinen. Team B setzt die 2 oder mehr Elektronen (PBs) in die Umlaufbahn, indem sie die PBs im Bogenwurf (Schockwurf) auf das Molekül

(Team A) wirft. Team A versucht die PBs abzuwehren und erzielt dann einen Punkt, wenn ein PB den Boden außerhalb der Mattenfläche berührt. Nach einer festgelegten Zeit wird gewechselt.

### Balltreibjagd

Zwei Teams stehen sich hinter einer Grundlinie (evtl. Langbank) mit pro TN einem Gymnastik- oder Volleyball gegenüber. Auf der Mittellinie sind je nach Gruppengröße 3 bis 5 PBs aufgelegt. Ziel jeder Mannschaft ist es, die PBs durch Treffer über die gegnerische GL zu treiben.

### Funktionelles mit Pezzibällen

#### Das kleine Fitnessstudio

Um den Körper tatsächlich in Balance zu halten, spielt neben der Kräftigung auch die Dehnung der Muskulatur eine wesentliche Rolle. Genauere Erläuterungen zu den verschiedenen Dehntechniken würden den Rahmen dieser Ausgabe sprengen. Für den Breitensport sei nur soviel gesagt: aufs **Dehnen** kann nach angemessenem Aufwärmen vor dem Krafttraining verzichtet werden. Nach dem Kräftigen sollte vor allem die zur Verkürzung neigende Muskulatur gedehnt werden. Stretching, also passives, gehaltenes Dehnen ist einfach durchzuführen, es soll aber weder in der maximalen Dehnposition, noch länger als 10 Sekunden gedehnt werden, da sich bei längerer Dehnbelastung eine Nährstoffunterversorgung in der Muskulatur einstellt. „Bewegtes“, also intermittierendes oder federndes Dehnen wird nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen sowohl beim „Vor“- wie „Nachdehnen“ favorisiert, sofern nicht ruckartig in die endgradige Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke gearbeitet wird. Das letzte Wort zum Thema Dehnen ist sportwissenschaftlich wohl noch nicht gesprochen. Grundsätzlich gilt aber auch hier das Prinzip der Variation: Körper und Geist verschiedene Reize bieten!

Zur Dehnung der Wade, der Oberschenkelstrecker, der Muskulatur des Schultergürtels und des Nackens bietet sich der Einsatz des PB weniger an.

Geeignete Übungen zum Dehnen ausgewählter Muskelpartien, die sich den speziellen Charakter der großen Bälle zu Nutze machen, zeigen die folgenden Abbildungen 8 bis 12. Die Bilder 1 bis 7 machen das Kleine Fitness-Studio mit Kraftübungen zu einer runden Sache.

### Noch Fragen? Wenn ja, dann ...

senden Sie diese unter Angabe ihrer Adresse für eventuelle Rücksprachen an:  
Bayerischer Landes-Sportverband  
Redaktion „sportissimo“  
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München  
E-Mail: sportissimo@blsv.de

Wir werden uns bemühen, die richtige Antwort zu finden.





1



2



3



12



11



10



9



8



4



5



6



7

## Das Kleine Fitness-Studio

Oberste Prämisse dieses exemplarischen Kraft- und Dehncircuits ist der Erhalt und Aufbau eines funktionellen Muskelapparates bzw. die Prävention muskulärer Dysbalancen. Sind einzelne Muskelpartien bereits abgeschwächt, sollten diese umfangreicher, d.h. mit mehr Serien trainiert werden als deren Gegenspieler. Ist beispielsweise der Bauch zu schwach, so verträgt er durchaus 12 bis 20 Wiederholungen mit 4 bis 5 Serien, wohingegen für die meist kräftigeren Rückenstrecker als deren Antagonisten 2 bis 3 Serien genügen.

Bei der Durchführung ist auf eine stete Spannung der Therabänder und korrekte, dosierte Ausführung der Bewegungen zu achten.

- 1 Kräftigung der kleinen und mittleren Gesäßmuskeln, der **Abduktoren** (OS-Abspreizer)
- 2 Kräftigung der Oberschenkelinnenseite, der **Adduktoren** (OS-Anzieher)
- 3 Kräftigung der Brust-, Schultergürtel- und Armmuskulatur unter Einbeziehen der gesamten **Rumpfstabilisierung** im Sitz
- 4 Kräftigung der breiten Rücken- mit Schultergürtel- und Armbeugemuskulatur, Lat(issimus)-Zug
- 5 Kräftigung der Brust- und Armstreckmuskulatur, Überzug bzw. Pull-over
- 6 Kräftigung der **Bauchmuskulatur** (gerade oder diagonal ausführen)
- 7 Kräftigung der **äußeren schrägen Bauchmuskulatur** mit Rumpfstabilisation
- 8 Dehnung der Rumpfvorderseite, primär Brust und Bauch
- 9 Dehnung der Rumpfrückseite also der Rückenmuskulatur
- 10 Dehnung der Gesäßmuskulatur
- 11 Dehnung der Oberschenkelrückseite, also Beinbeuger
- 12 Dehnung der Oberschenkelvorderseite, primär der Hüftbeuger

## SPORTISSIMO-WISSEN ✓ Rund ums Sitzen

Am besten ist es, erst gar nicht zu lange zu sitzen. Leichter gesagt als getan, denn aktive Pausen, die den Körper in Schwung halten und damit entlasten, werden leicht vergessen. Nicht zuletzt deswegen wurde in den vergangenen zwei Jahrzehnten viel über das richtige Sitzen, Stehen oder auch Liegen publiziert wie auch philosophiert. Wie hat denn nun ein optimales Sitzbild auszusehen – so oder so, aber so auf keinen Fall?

Folgende Aspekte tragen dazu bei, ein Idealbild für individuell optimiertes Sitzen zu skizzieren:

- der **passive Bewegungsapparat**, d.h. die knöchernen und knorpeligen Strukturen samt dem leidigen Thema „Bandscheibe“, bilden das Grundgerüst
- der **aktive Bewegungsapparat** im Bereich der Wirbelsäule und des Beckengürtels, d.h. das muskuläre Korsett, welches Becken und Wirbelsäule entgegen der Schwerkraft aufrichtet, baut den Rumpf „dynamisch“ auf
- das **Zentrale Nervensystem (ZNS)**, welches das labile System mitunter entgegenwirkender Kräfte organisiert und ausbalanciert, dient als Befehlszentrale.

Zahlreiche weitere Faktoren beeinflussen dieses komplexe Zusammenspiel, das zum Teil nur bedingt oder wie für den Fall bereits eingetretener Schäden am Bewegungsapparat nicht mehr beeinflussbar ist. So beispielsweise:

- die **individuelle Entwicklung** und einhergehend die individuellen Bewegungserfahrungen
- die **Konstitution**
- die **aktuelle physische wie psychische Verfassung** (müde, deprimiert ..., „in den Seilen hängen“ ...).

Leider besitzt unser Körper keine Alarmglocke, wenn wir uns zu lange unphysiologischen Belastungen aussetzen. Schädigungen am Be-

wegungsapparat entstehen häufig bevor sie wehtun, die damit verbundenen Verhaltensmuster haben sich aber bereits eingeschlichen.

Für den Sportlehrer und Übungsleiter bedeutet dies:

- Bewusstmachen von Haltung und Verhalten
- den Teilnehmern Bewegung zum Bedürfnis werden lassen – „vita motu consat“ bzw. „das Leben besteht in der Bewegung“ (Aristoteles)
- funktionelles Training der haltungsbildenden Muskulatur
- Schulung koordinativer Prozesse nicht nur rund ums Sitzen, sondern allgemein um „Belastungsprozesse“ aus dem Alltag, dementsprechend
- fehlerhafte Verhaltensweise umzulernen und zu optimieren und
- das **A und O**: Transfer der „Bewegungslust“ und der Bewegungsbewusstheit in den Alltag bzw. die Alltagsmotorik

### Leitbild für einen Haltungsaufbau im Sitzen

Der Teilnehmer sitzt zentral, d.h. der Körperschwerpunkt trifft mittig auf den Pezziball. Die gesamten Fußsohlen haben hüftbreit Bodenkontakt, sind gleichmäßig belastet und die Zehenspitzen zeigen minimal nach außen.

Hüft-, Knie- und Fußgelenkwinkel sind etwas größer als 90 Grad, d.h. die Kniegelenke stehen über oder etwas hinter den Sprunggelenken und die Hüftgelenke etwas höher als die Kniegelenke.

Das Becken ist aufgerichtet, tendenziell minimal nach vorne gekippt. Das Brustbein nach vorne oben führen – „wachsen“, so dass sich ebenso der Bereich der Brustwirbelsäule (BWS) aufrichtet. Die Schultern bleiben locker und sollten auf einer Höhe stehen, sofern keine seitliche Haltungsabweichung vorherrscht.

Mit der Aufrichtung der BWS wird die Hals-



Aufrechter Sitz, freier Sitz – mit Zahnradmodell nach Brügger.

wirbelsäule (HWS) lang, indem das Kinn leicht zur Brust genommen und der hintere Scheitel zur Decke gezogen wird.

Dieses Leitbild des „korrekten Sitzens“ kann kontrolliert und taktil mit Hilfe eines Gymnastikstabes unterstützt werden. Dabei hält ein Partner den Stab so auf die Wirbelsäule, dass für den Fall einer guten Sitzposition der Hinterkopf, die BWS im Bereich der Schulterblätter und das „Kreuz“ (bein) den Stab berühren.

Das Zahnradmodell nach Brügger verdeutlicht, dass ein „Drehen“ an einem Rädchen der Wirbelsäule unweigerlich Auswirkungen auf die angrenzenden Areale zur Folge hat.

Das Ziel für die Sportpraxis heißt: Aufbauend auf den manifesten anatomischen Strukturen des einzelnen, zum einen

- ✓ ein funktionelles Muskelkorsett trainieren, das eine individuell optimale Aufrichtung und Beweglichkeit des Rumpfes erlaubt.
- Zum anderen
- ✓ über vielfältige und abwechslungsreiche Lernprozesse das ZNS mit neuen, „gesünderen“ Verhaltensmustern programmieren.

### Praxisideen zur Haltungsbewusstheit im Sitz

**Ausgangsstellung:** Alle Teilnehmer sitzen zentral über dem Pezziball. Die Füße stehen etwas mehr als hüftbreit geöffnet und, der Stellung der Hüftgelenke folgend, zeigen die Zehenspitzen etwas nach außen.

- 1 Die TN sitzen auf ihren Handrücken, so dass sie ihre Sitzbeine erspüren. Über leichte Kippbewegungen aus dem Becken in der Sagittalebene, d.h. nach vorn und hinten, wird die Sitzposition und damit verbunden die Stellung des Beckens und der darin verankerten Wirbelsäule ins Bewusstsein gerückt.
- 2 Die TN sitzen mit U-Haltung der Arme bei nach außen gerichteten Handflächen. Körperspannung aufbauen „als ob man sich in einem Türrahmen einspreizt und mit dem

Scheitel zur Decke wachsen möchte“. Den Spannungsaufbau und –abfall der haltungsbestimmenden Muskulatur, die Kontraste zwischen Anspannen und Loslassen bewusst wahrnehmen.

- 3 Im Sitzen den aufgerichteten Rumpf um die Mitte kreisen lassen. Den Radius der kreisenden Bewegungen variieren und die Bewegung in verschiedenen Positionen einfrieren. Erspüren welche Muskelpartien arbeiten müssen um den Rumpf im Lot zu halten. Als Partnerübung ausgeführt, kann die Haltung des Übenden durch einen Gymnastikstab an der Wirbelsäule kontrolliert und durch „Einfrierkommandos“ des Partner gestaltet werden.

### Tipps

Mittlerweile gibt es zahlreiche Publikationen rund um das Thema Pezzi- oder Fitball. Die meisten vermitteln einen Eindruck über Umgang, Methodik und die grundlegenden, aber meist bekannten Übungen mit den Bällen. Wer eine Bibliothek vor Ort hat, kann sich selbstverständlich einen hilfreichen Literaturüberblick verschaffen. Lohnenswerter sind nach meiner Auffassung aber gute Aus- und Fortbildungen oder Treffen mit befreundeten Übungsleitern oder Sportlehrern (Brain-Group). Wenn sich Praktiker Zeit nehmen, um ihre Erfahrungen, ihr Wissen und ihre Kreativität in einen Topf zu werfen und nach Möglichkeit zu dokumentieren, kommt mit Sicherheit eine Fülle an Spielen und Übungen für abwechslungsreiche Unterrichtsstunden heraus.