

So kommen sie groß raus!

Kleine Spiele, kleine Geräte – Turnhallenklassiker (Teil III) / Von Birgit Bruner

Klein bis groß, leicht bis schwer, voll oder leer, einfarbig oder bunt, rund oder doch schon eiförmig – na? Noch ein paar Attribute? Rollen, werfen, prellen, fangen, schießen ... Richtig – Bälle! Sportgeräte und Spielobjekte, sie gehören zu Turnhallen wie das Salz in die Suppe.

Sportissimo lässt Klassiker aufleben. Ideen, die möglicherweise über die Jahre vergessen und eingestaubt sind und deren Frühlingserwachen rechtzeitig und in hoffentlich neuem Gewand für Ihre Fitnessprogramme kommt. Zunächst ein kleiner Spieleklassiker mit Ball und dann als Klassiker unter den Bällen, und das nicht nur wegen seines Aussehens, der Ledermedizinball.

Spiele spielen

Kleine Spiele gehören zum Handwerkszeug jedes Übungsleiters. Sie motivieren, machen fit und Spaß, führen zu mit- wie auch gegeneinander, bieten Abwechslung – jeder kennt sie, aber nicht jeder mag sie. Denn der Erfolg eines Spieles mit einer Gruppe hängt von zahlreichen Faktoren ab, die seinen „Spaßfaktor“ wie auch seinen „pädagogischen Stellenwert“ untermauern. Spiele fordern und fördern neben der Fitness auch psychosoziale Kompetenzen wie

- die Gruppenzusammengehörigkeit
- den Abbau von Barrieren wie Berührungängsten, „Nicht-miteinander-können“ ...
- das Selbstbewusstsein
- die eigene Handlungsfähigkeit
- Team-/Interaktionsfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Kooperationsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Toleranz

„Spielen können“ hat einen unschätzbaren Wert, nicht nur für Kinder. Leider schlägt sich der Trend zur Individualisierung im Sport und zu modernen Fitnessangeboten auch in der Gestaltung von Breitensportstunden nieder. Kommerzielle Angebote werfen ihre Schatten über den Vereinssport – Programme werden professionell durchchoreographiert und „stylish“ präsentiert – gut, zeitgemäß und kundenorientiert. Werfen Sie als Übungsleiter ein Auge auf ihre Gruppe. Falls sie es schon lange nicht mehr getan haben, wagen sie es. Setzen Sie Kontraste und sorgen Sie für Spaß, Spannung und Sport durch Spielen. Vielleicht sogar mit einer „ollen Kamelle“ wie ...



Foto: GEW

Völkerball – wer kennt es nicht!

Grundidee

Das Spielfeld gliedert sich in zwei gleich große Felder, die Teilnehmer in zwei gleich große und nach Möglichkeit gleich starke Mannschaften. Jedes Team platziert einen König/Grenzwächter/Häuptling gegenüber hinter bzw. im Außenbereich um das gegnerische Spielfeld.

Ziel ist es, die Gegner abzuwerfen. Als abgeworfen zählt jeder direkte Treffer. Hat ein Ball den Boden berührt, ist er nicht mehr „heiß“. Ein getroffener Spieler muss das innere Spielfeld verlassen und geht in den Bereich um das gegnerische Spielfeld (Ferienzone, „Prärie“ ...), von wo aus er in der klassischen Spielform die anfliegenden Bälle ins Feld seiner Mannschaft oder zum König zurückpasssen kann. Die Zone des Gegners darf weder betreten, noch darf der Ball herausgeholt werden.

Ist der letzte Spieler abgeworfen, kommt der König ins Spiel, der üblicherweise mehrere, meist drei Leben hat. Völkerball wird richtig spannend, wenn über gekonnte Ballstafetten innerhalb einer Mannschaft erfolgreiche Abwurfpositionen herausgespielt werden.

Durch die zugrundeliegende Spielidee des gegenseitigen Abwerfens wird Völkerball oft kritisch zum „Ausscheider“spiel für Leistungsschwächere deklariert. Aber bereits kleinere „pädagogische“ Handgriffe reichen mitunter aus, um das Spiel für jedermann interessant und

spannend zu halten. Wichtig ist demzufolge, dass die Völkerballregeln und das Spielgerät Ball der Zielgruppe und deren Können entsprechend ausgewählt und angepasst werden.

Völkerball-Variationen

Einige methodische Mittel, die den klassischen Spielverlauf entschärfen können:

- Zu Spielbeginn bzw. bei „Anspiel“ nach einem Abwurf muss dreimal über den gegnerischen Feldbereich zugespielt werden
- Treffer zählen nicht am ganzen Körper, sondern nur ...
- Abwürfe dürfen nicht vom gleichen Spieler in Folge erzielt werden (Grenzwächter/König ausgenommen)
- Treffer sind nur nach einem gefangenen Zuspiel gültig. Ist nur noch ein Spieler im Feldbereich, gelten auch Treffer mit vom Boden aufgenommenen Bällen.
- Ein zweiter Ball intensiviert das Spielgeschehen und kann auch schwächere, passivere Mitspieler aktivieren.
- Abwürfe dürfen nur indirekt, also als Aufsetzer, erzielt werden, was die Angst vor „harten“ Treffern nimmt.
- Handicaps für die besten Werfer, gerecht auf beide Mannschaften verteilen (nur mit beidhändige Würfe, Abwerfen nur mit ungeübter Hand ...)
- den „richtigen“ Ball wählen, einen zu harten austauschen

Amerikanisches Völkerball

darf wohl als die „klassische Variante“ bezeichnet werden. Wirft ein abgeworfener Spieler aus der Außen- oder Ferienzone einen Gegner ab, darf er wieder ins Spiel zurück. Nach jedem Abwurf erhält die Mannschaft, die einen

Grundidee	Völkerball
Spielcharakter	schult neben konditionellen Komponenten Werfen, Fangen, Ausweichen, Taktieren, Kooperieren. Ziel: Abwerfen der gegnerischen Spieler.
Alter	ab 6 Jahren
Gruppengröße	ab 12 Teilnehmern
Dauer	Je nach Spielvariante; mindestens ca. 10 min bei gleichstarken Teams
Spielrahmen	Bei kleineren Gruppen reicht kleineres Feld, üblicherweise wird aufs Volleyballfeld (9 x 18 m) gespielt.
Material	nicht zu hart aufgepumpte Bälle (Gymnastikball, Volleyball, weichere Air- oder Elefantenhaut-/Softbälle, Rugby-Ei)

Feldspieler verloren hat, den Ball zum „Anspiel“. Bei vielen TN kann mit mehreren Grenzwächtern auf u.U. größerem Feld gespielt werden.

Hinterzonen-Völkerball

Wie amerikanisches Völkerball, allerdings darf nur aus der Zone hinter der Spielfeld-Grundlinie, nicht von den Seiten, abgeworfen werden.

Königs-Völkerball

Jedes Team wählt geheim einen König und einen Joker (Hofnarr), der Spielleiter wird darüber informiert. Das Spiel ist vorbei, wenn der König zum zweiten/dritten Mal getroffen wird. Der Joker ist gegen Treffer immun und dient somit seinem König, aber natürlich auch anderen Mitspielern, als Schutzschild. Ansonsten gelten die Standard-Regeln, wobei der zu Spielbeginn hinter den Gegner gestellte Grenzwächter keine Sonderleben erhält. Das Spiel ist zu Ende, wenn nur noch der Joker auf dem Spielfeld ist.

Die Spielideen aus den beiden obigen Varianten lassen sich kombinieren.

Joker-Völkerball

greift obigen Charakter auf. Es sollten mindestens 2, evtl. 3 Softbälle im Spiel sein. Jede Mannschaft markiert ihren „Joker“ mit Cappy oder Spielband. Der Joker muss nur dann das Feld verlassen, wenn er aus der Außen- bzw. Hinterzone getroffen wird. Tritt dieser Fall ein, dürfen alle Gegner ins Feld zurück. Ansonsten gelten die amerikanischen Regeln.

Diese Spielvariante erfordert Umstellungsfähigkeit der Spieler. Einerseits kann der Joker seine Mitspieler vor Treffern aus dem Spielfeld schützen, andererseits müssen seine Mitspieler Sorge tragen, dass der Joker nicht aus der Außenzone getroffen wird. Dieses Spiel ist besonders bewegungsintensiv und nimmt in der Regel kein Ende.

(Idee von Stephan Wussow, aus: sportpädagogik-online)

Kegel-Völkerball oder Spielfigur-Völkerball

Für jeden Spieler wird ein Kegel im Feldbereich aufgestellt. Fällt der Kegel/Gymnastikkeule eines Spielers um, so muss er das Spielfeld samt Kegel verlassen und sich aus der Außenzone wieder hereinspielen. Die Spieler müssen entsprechend ihre „Spielfigur“ schützen.

Deckungsvölkerball

Gespielt wird klassisch, amerikanisch oder auch Joker-Völkerball. Allerdings befinden sich je nach TN-Zahl und Spielfeldgröße 1-2 brusthohe Kästen in jedem Spielfeld, hinter denen die Spieler in Deckung gehen können, evtl. weitere Bälle ins Spiel bringen.

Burg-Völkerball

ist eine Weiterführung der obigen Idee. Dazu darf sich jede Mannschaft aus gleichen Geräten eine Burg bauen, in der sich ein Teil der Mannschaft verstecken kann. Wenn die Spieler außerhalb der Burg abgeworfen sind, muss die

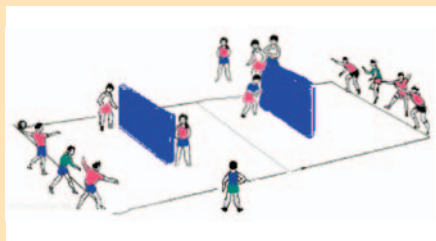
versteckte Reserve raus. Gespielt wird mit zwei bis drei weichen Bällen am besten nach der amerikanischen Form (mit Hinterzonen-Regel).

(Idee von Christiane Heil, aus: sportpädagogik-online)

Mattenvölkerball oder „Schifferl versenken“

Zwei Teams spielen nach „amerikanischen“ oder Hinterzonen-VB-Regeln.

Ziel des Spiels ist es, so viele Spieler des Gegners abzuwerfen, bis die quer zur gegnerischen Mannschaft mitten im Spielfeld aufgestellten Weichböden (Schiffe), die von Spielern gehalten werden müssen und gleichzeitig deren Deckung dienen, zwangsläufig umfallen. Jede Mannschaft kann zusätzlich einen heimlichen Joker setzen, der wie der König 3, oder auch beliebig viele Leben erhält.



aus: www.GEW-sportkommission.de > Sportpraxis

Völkerball mit Freilaufen

„Freilaufen“ bedeutet, dass sich ein abgeworfener Spieler jederzeit befreien kann, indem er von der gegnerischen Grundlinie aus deren Feld durchläuft ohne dabei mit der Hand abgeschlagen zu werden. In dieser Phase darf der „Freiläufer“ die Ballwege nicht beeinflussen. Das Spiel erhält eine neue, interessante Komponente. Spielern, die weniger gut werfen können, fällt es so leichter wieder ins Spiel zurückzukehren. Für die Feldspieler wird die Spielsituation ebenso komplexer, denn sie müssen nicht mehr nur aufpassen nicht getroffen zu werden, sondern auch verhindern, dass sich der Gegner freiläuft.

Reaktionsvölkerball

wird mit drei „Freispielern“ pro Mannschaft gespielt, wobei sich je einer hinter den Seitenlinien und einer hinter der Grundlinie platziert. Ein Spieler ist nur dann getroffen, wenn der Ball nach dem Abwurf über die Spielfeldbegrenzungen rollt. So kann sich jeder selbst „retten“ oder von einem Mitspieler „gerettet“ werden. Verlässt der Ball nach einem Treffer allerdings das eigene Spielfeld, heißt's ab in die Hinterzone, von wo aus man sich zurückspielen kann. Erfahrungen zeigen, dass bei dieser Variante verstärkt versucht wird den Ball zu fangen, denn selbst bei einem Fangfehler besteht noch die Möglichkeit, gerettet zu werden.

Völkerball über die Schnur

Zwischen den Spielhälften wird in ca. 1,50 m Höhe eine Schnur gespannt. Abwürfe sind nur dann gültig, wenn der Ball über die Schnur geht.

Abwerfen können demnach nur die Feldspieler. Diese Variante empfiehlt sich mit Freilaufen oder einer entsprechenden Zusatzaufgabe (3 Runden laufen, 10 Liegestützen ...) zu spielen, da sonst die abgeworfenen Spieler nicht mehr ins Spielfeld zurückgelangen können. Durch die „Befreiungsaufgaben“ kann so aus Völkerball eine „kleine Konditionseinheit“ entstehen.

Dreierball

Ein Team erhält einen, das andere zwei Softbälle, an jedem Spielfeldrand steht die jeweilige „Strafbank“, auf der ein abgeworfener Spieler Platz nimmt. Es zählt jeder Treffer, also auch ein „Bodentreffer“. Die Strafbank füllt sich in der Reihenfolge, in der die Spieler abgeworfen werden. Wird im eigenen Team ein Ball gefangen oder ein Gegner abgeworfen, so darf derjenige rein, der ganz vorne bzw. bereits am längsten sitzt. Spielt man ohne feste/n Außenspieler, darf das Spielfeld nur verlassen werden, um den Ball zu holen. Der Spielcharakter bringt auch weniger gute Werfer automatisch ins Spiel zurück, gleichzeitig müssen auch die „Guten“ auf der Strafbank warten bis sie wieder dran sind. Insgesamt ist Reaktion und Wendigkeit durch Verwendung mehrerer Bälle gefordert. Das Spiel ist gewonnen, wenn sich kein Spieler mehr (nur noch 2/3 Spieler) auf dem Spielfeld befindet.

Völkerball aktiviert

erlaubt nur Treffer aus der Hinterzone, die Feldspieler sind also Zuspeler. So haben die Abgeworfenen größere Chancen ins Spiel zurückzukommen. Je nach dem kann mit einem oder mehreren Hinterzonenwerfern gestartet werden. Zusatzregel kann sein, dass keiner zweimal hintereinander werfen darf. Eine Erweiterung des Spielrahmens ergibt sich daraus, wenn auch die Seitenzonen als Abwurfbasis freigegeben werden.

Völkerball verkehrt oder „Verkehrte Welt“

Jede Spielhälfte wird nur von 1 bis 2 Spielern pro Team besetzt, die restlichen stehen um das gegnerische Spielfeld herum und müssen sich durch Abwerfen hereinspielen. Feldspieler dürfen nicht abwerfen, nur zuspelen. Das Team, das zuerst komplett auf dem Feld ist, hat gewonnen.

Völkerball mit Sanitätern

wird ohne König oder Hintermann begonnen und ist vor allem bei Kindern sehr beliebt. Dazu stehen sich zwei Mannschaften gegenüber. Gespielt wird je nach Anzahl der Teilnehmer mit 4 bis 6 Softbällen. Es gelten die üblichen VB-Regeln, allerdings muss sich ein abgeworfener Spieler „verletzt“ auf den Boden legen. Wird er von zwei Mitspielern, seinen Sanitätern in die Hinterzone, das Krankenhaus, transportiert, ist er geheilt und kann sofort wieder mitspielen. Die Sanitäter dürfen beim Transport nicht abgeworfen werden. Üblicherweise findet das Spiel kein Ende, außer man führt ein, dass die Sanitäter beim Abtransport abgeworfen werden dürfen.

Renaissance der alten Lederkugeln

Im Leistungstraining oder einem Zirkel tauchen sie öfters aus der Versenkung auf, aber für viele sind sie in Vergessenheit geraten. Weil sie so alt sind, so schwer, so unförmig? Eigentlich schade, denn gerade im Freizeit- und Gesundheitssport können die „schweren Dinger“ wunderbar effektiv eingesetzt werden. Wie so viele Fitnesstrends, stammt auch der Medizinball aus den USA, wo er in grauer Vorzeit „als Medizin für den Körper“ eingesetzt wurde. Wen wundert's – wer bereits intensiv Werfen und Fangen mit Medizinbällen trainiert hat, weiß, dass dabei viele Muskeln aktiv waren.

Die folgende Übungsauswahl erfordert die klassischen Medizinbälle, d.h. mäßig rollende Ledervollbälle mit einem Gewicht zwischen 2 und 3, evtl. auch 5 kg (es gibt sie nämlich auch noch deutlich schwerer wie auch kugelförmig und folglich gutrollend aus Gummi).

Zuerst ein Spiel ...

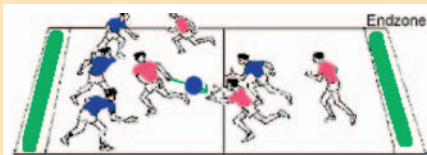
... ein Endzonenspiel, bekannt unter dem Titel Blitzball, das mit einem „kleinen“ 2-kg-Medizinball gespielt werden kann. Der Spielcharakter ist dem Rugby vergleichbar, allerdings „körperlos“, dabei schnell und intensiv. Zwei Mannschaften und Endzonen festlegen und schon geht's los.

Ziel ist es, den Ball in der gegnerischen Endzone abzulegen (Touch down).

Die Regeln:

- Der Ball darf vorwärts nur getragen werden und zwar so lange, bis man von einem Gegner berührt, also „abgeschlagen“ wird. Dadurch ist man gezwungen, ...
- an einen Hintermann abzuspielen. Dabei gilt die 3-Schritt- bzw. 3-Sekunden-Regel.
- Freiwürfe und Einwürfe werden an Ort und Stelle ausgeführt.
- Außer des „Abschlagens“ wird körperlos gespielt, der Gegner hat Armlänge Abstand zu wahren.
- Nach einem Touch down gibt es Anwurf vom Spielfeldmittelpunkt.

Das ist eigentlich schon alles. Taktik und Technik entwickelt sich im Spiel. Dabei zeigt sich schnell, worauf es ankommt – deshalb auch „Blitz“spiel!



aus: www.sportpaedagogik-online.de

Medi ... zieh'n!

soll als moderatere Form einer Erwärmung, die gleichermaßen für alle Zielgruppen geeignet ist, skizziert werden. Dazu erhält jeder Teilnehmer einen Medizinball (MB). Diese werden in der Halle ausgelegt. Alle Teilnehmer „ziehen“ über und um die Bälle (Gehen, Laufen ...). Auf

ein Signal bzw. bei Musikstopp gibt der Übungsleiter Bewegungsaufgaben wie

- keiner berührt den Boden
- jeder sitzt/schwebt auf einem MB
- jeder steht auf einem MB
- jeder ist unter einem MB
- MB mit den Füßen tragen
- Zu zweit/dritt auf einem MB
- Flieger auf MB

Paaraufgaben:

- MB im Druckpass zuwerfen
- MB paarweise am Rücken einklemmen
- MB paarweise in der Taille einklemmen
- Bildhauerspiel, wobei das Modell auf dem MB-Sockel steht

3/4er-Gruppen mit MBs bilden und entsprechende Aufgaben meistern

- über die MB balancieren
- die MB vom kleinsten zum größten zuröllen/zuwerfen
- blind geführt über die MB „wandeln“ ...

Abschließend holt jeder TN einen Ball, alle kommen zusammen und bilden einen Innenstirnkreis mit Handfassung, wobei jeder zunächst hinter seinem MB steht. Dann ...

- die MBs mit dem Fuß vorsichtig nach re/li an den Nachbarn weitergegeben
 - steht jeder auf seinem MB mit Handfassung
 - heben alle „Einser“ (Zweier) das li/re Bein ...
 - dito, schließen“ die Augen ...
- Ausreichend aufgewärmt, kann es weiter gehen.



Treppensteigen



Medizinball kneten



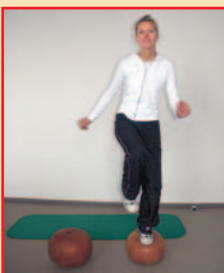
Schwimmen



Käfer



Akrobat



Skifahren

... dann Kraft und Koordination!

Konzentriert üben: Die Verletzungsgefahr ist unbedeutend, sofern jeder mit entsprechender „Vorspannung“ ins Training einsteigt. Bei unsicheren TN langsam an Aufgaben herantasten, evtl. mit sichernder Hand.

Haltung wahren: bei der Durchführung auf die richtige Körperhaltung und geführtes Bewegungstempo achten

Richtig dosieren: den Schwierigkeitsgrad und die Umfang einer Übung der Kondition und dem Können der Teilnehmer anpassen.



Tanzbär



Brücke



Rudern



Schuhplattler



Händedruck



Anschubsen

SPORTISSIMO-WISSEN ✓ Propriozeptives Training

Schon mal gehört? Vielleicht **Sensomotorik**? Nein, dann aber sicher **Balancetraining**. Diese Begriffe werden oft gleichbedeutend verwendet, was für deren Schnittmenge sicherlich auch zutrifft. Stellt das Gleichgewicht aber nicht nur einen, wenn auch bedeutsamen und vor allem attraktiv trainierbaren Entwicklungsbereich im Rahmen eines Propriozeptionstrainings dar? Wie auch immer – die Begrifflichkeiten wie auch die daraus abzuleitende Praxis zeigen fließende Übergänge.

Koordination bedeutet das Zusammenwirken der „Steuerungszentrale“ ZNS (Zentrales Nervensystem) mit den bewegungsvollziehenden Muskeln. **Propriozeption** filtert die koordinativen Fähigkeiten und fasst die Teilaspekte

- Gleichgewichts-
- Anpassungs- und
- Reaktionsfähigkeit

inhaltlich zum propriozeptiven Training, oft auch als Tiefensensibilität bezeichnet, zusammen.

Die **Propriozeptoren** sind Sinnesfühler für unseren Bewegungsapparat, die uns über verschiedene Parameter wie Muskellänge, Gelenkstellungen ... Rückmeldung zu Position und Bewegung unseres Körpers geben.

Die menschlichen „Fühler“ im Überblick

- **Optisches System:** Der Kopf, selbstredend mit Augen bzw. die Stellung des Kopfes im Raum als wesentliches Steuerungselement
- **Vestibuläres System:** Das Gleichgewichtsorgan sitzt im Innenohr und geht entsprechenden Kopfbewegungen mit.
- **Muskelspindeln** informieren über Muskel-/dehnung
- **Sehnenspindeln** informieren über Sehnen-/spannung
- **Gelenkrezeptoren:** informieren über die Stellung der Gelenke
- **Hautrezeptoren** informieren über Bewegung, Druck, Temperatur.

Propriozeptives Training beabsichtigt, das Informationssystem zwischen Muskeln und Nervensystem durch Aktivierung der verschiedenen Rezeptoren zu fördern. Dazu wird der „Istzustand“ der Bewegung dem Regelzentrum auf Rückenmarksebene gemeldet und entsprechend „korrigiert“. Dieser Sollwert geht als Rückmeldung an die Muskeln und Gelenke.

Tipps und Literatur

Im Internet:

www.gew-sportkommission.de - Sportpraxis
www.sportunterricht.de - Aufwärmspiele
www.sportpaedagogik-online.de

Buchtipp:

Hirtz, P. et al., **Gleichgewicht – Praxisideen – Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport**, Verlag Hofmann 2006, Schorndorf

Dieser wiederkehrende Prozess führt zu einer Verbesserung der Bewegungsqualität und, je nachdem auch der Trainingseffektivität, die Diskrepanz des weitergeleiteten Ist-Werts mit dem anzustrebenden Sollwert einer Bewegung verringert sich.

Eine vergleichende Studie der Effekte eines Krafttrainings mit denen eines Gleichgewichtstrainings bei älteren Frauen ergab, dass nach rund 10 Wochen annähernd gleicher Kraftzuwachs, bei der Balancegruppe jedoch zusätzliche Gleichgewichts- und Haltungsverbesserungen zu verzeichnen waren.

Das kann propriozeptives Training!

Sofern regelmäßig, korrekt und zielgerichtet trainiert wird:

Leistungsoptimierung

- durch eine Verbesserung der „Bewegungsqualität“ und der „Bewegungssicherheit“
- „normale“ Übungen werden „propriozeptiv verpackt“ anspruchsvoller, wirken effektiver und bringen zusätzliche Trainingseffekte

Haltungsverbesserung

- durch die Kombination koordinativer mit kräftigenden Aspekten im Haltungstraining wird die intermuskuläre Koordination der haltungsbestimmenden Muskulatur verbessert
- Tiefenmuskulatur wird trainiert
- Das „Spiel mit dem Gleichgewicht“ stellt der arbeitenden Muskulatur stets neue, situative Aufgaben und ist ein entscheidender Lernfaktor für Haltungsverbesserung

Verletzungsprophylaxe

- durch Verbesserung der Stabilität in den „trainierten“ Gelenken
- im Sinne einer Sturzprophylaxe, da die Muskeln lernen schneller und gezielter auf Störeinflüsse zu reagieren.

Altbekannte **Trainingsgrundsätze** gelten selbstverständlich auch fürs PT

Von leichten zu schweren, von einfachen zu komplexen oder von bekannten zu unbekannteren Bewegungsaufgaben kann in der Praxis auf vielfältige Weise ohne und mit Geräten oder Partnern umgesetzt werden.

- von statischen zu dynamischen Übungen
- von langsamen zu zügigen bis schnellen Bewegungsausführungen
- von wenig zu höher belastenden Trainingssituationen
- von stabilen zu labilen Untergründen
- von größeren zu kleineren Unterstützungsflächen/Unterlagen
- von kontrollierten zu „reaktiven“ Bewegungssituationen
- von offenen zu geschlossenen Augen, also Einschränkungen oder Irritieren von Bewegungsanalysatoren
- Steigerung bekannter Übungen durch zu-

sätzliche „Aufgaben“, Gewichte, „störende“ Partner/Gegner, Zeitdruck ...

Trainingsgeräte fürs PT

Folgende Gerätschaften einer Turnhalle bieten sich an:

- diverse Matten als mehr oder weniger stabile Untergründe
- verschiedene Kleingeräte wie Stäbe, Seile und alle Arten von Bällen
- Taue
- Großgeräte wie Langbänke, Reckstangen oder Minitramp einzeln oder in entsprechenden Gerätearrangements

Weitere Sportgeräte oder Materialien, die sich möglicherweise in den Geräteräumen verstecken:

- Aerosteps
- Therapiekreisel
- Pezzibälle
- Wackelbretter (s. Sportissimo 10-2006 – Bauanleitung)
- Tennisbälle, Massageigel oder Bohnensäckchen
- Therabänder
- Moonhopper, Balancierrollen ...

Grundsätzlich alle Alltagsmaterialien und Spielgeräte, die sich sinnvoll in Bewegungsübungen zur Förderung der Balance, Reaktion und Anpassung in Bewegungssituationen einbauen lassen. (Holzklötzchen, Teppichbodenrollen, Teppichfliesen, Luftballons ...)

Balanceübungsrepertoire fürs PT

(modifiziert nach: mobile - Fachzeitschrift für Sport (Schweiz) 1-2003, V. Keim, S. 12-13)

Übungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit beinhalten einen, häufig jedoch mehrere, der folgenden Aspekte. „Das“ Gleichgewicht zu sichern, stellt eine komplexe Bewegungshandlung dar, die unsere Sinne in unterschiedlicher Graduierung beansprucht und ist zudem abhängig von

- Alter,
- Können,
- dem aktuellen körperlichen und
- psychischen Zustand des Sportlers.

Standgleichgewicht – Halten oder Wiederherstellen des Gleichgewichts ohne Ortsveränderungen in verschiedenen Situationen. (Nervenrezeptoren an Augen und Füßen).

Balanciergeleichgewicht – Halten oder Wiederherstellen des Gleichgewichts bei Bewegungen mit Ortsveränderungen.

Drehgleichgewicht – Halten oder Wiederherstellen des Gleichgewichts während und nach Drehbewegungen.

Fluggleichgewicht – Halten und Wiederherstellen des Gleichgewichts in der stützlosen Phase.