

Gabi Fastner

TRAININGSBUCH JACARANDA® BALL

Kräftigung – Stabilität – Vitalität



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Trainingsbuch Jacaranda® Ball

DANKSAGUNG

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich beim Meyer & Meyer Verlag für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken und bei TOGU für die Unterstützung bei der Umsetzung dieses Buchs und für Ihre innovativen Produkte.

Jacaranda® ist ein eingetragenes Warenzeichen der TOGU GmbH.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

Gabi Fastner

Trainingsbuch Jacaranda® Ball

Kräftigung – Stabilität – Vitalität



Meyer & Meyer Verlag

Trainingsbuch Jacaranda® Ball

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2019 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840312977

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	8
1 Einführung	12
1.1 Materialkunde	12
1.2 Einsatzmöglichkeiten	14
1.3 Methodisch-didaktische Hinweise	15
1.3.1 Handhabung	15
1.3.2 Wichtige Instruktionen	17
1.4 Koordination	18
1.4.1 Muskulatur des Rumpfs	19
1.4.2 Sensomotorisches Training – koordinatives Krafttraining	22
2 Der Jacaranda-Baum-Mensch	28
2.1 Biegsam	29
2.2 Stabil	31
2.3 Anpassungsfähig	33
2.3 Durchsaftet	35
3 Stundenbilder	40
3.1 Vier Jahreszeiten	40
3.1.1 Frühjahr: Erwachen – Mobilisieren – alles fließt	42
3.1.2 Sommer: Schwungvoll – voller Elan – energiereich	48
3.1.3 Herbst: Kraftvoll – stabil	53
3.1.4 Winter: Wahrnehmen – spüren – entspannen	60
3.2 Gesunder Rücken	64
3.3 Pilates	88
3.4 Dein Yoga	108
3.5 Funktionelles Figurtraining	132
3.6 Bewegungspausen im Büro oder zu Hause	151
Anhang	167
1 Literatur	167
2 Bildnachweis	167

VORWORT

Ich freue mich sehr, dass Sie sich für das Training mit dem Jacaranda® Ball entschieden haben.

Ein wunderbares, ganzheitliches Figur- und Gesundheitstraining, das zusätzlich alle Sinne belebt und unsere Achtsamkeit schult!

Treten Sie gerne beim Lesen dieses Buches und beim Training mit dem Jacaranda® Ball manchmal einige Schritte zurück, um sich selbst wahrzunehmen! Sie werden spüren, wie sich schon nach kurzer Zeit Ihr Körpergefühl verbessert.

Holen Sie sich aus dem Alltag ab, tanken Sie neue Energie, sammeln Sie Kraft und fühlen Sie sich nach dem Training rundherum wohl!

Gesundheit und Wohlbefinden ist kein fester Zustand, sondern ein System in Veränderung, das ständig neu ausbalanciert werden will.

Der Vergleich Mensch-Baum begleitet uns durch das gesamte Buch.

Bäume passen sich je nach Jahreszeit und Bodenbeschaffenheit den Gegebenheiten an und trotz dabei noch Wind und Wetter. Durch das Training mit dem Jacaranda® Ball passen sich Körper und Geist ebenfalls den Anforderungen an und stehen anschließend geschmeidig, gelassen und stabil im Leben.





Bevor Sie mit dem Training beginnen, sehen Sie sich das Bild des Jacaranda-Baums an. Ein wunderschöner, blau-lila blühender Baum mit weit ausladenden Ästen. Sein Hauptverbreitungsgebiet ist Brasilien. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Baum. Die englische Übersetzung für *Baumstamm* ist *tree trunk*, unser *Rumpf* heißt übersetzt *trunk*. Die Äste sind Ihre Arme, die Wurzeln des Jacaranda-Baums Ihre Füße.

Mit diesem Bild im Kopf und einem Lächeln im Gesicht starten Sie nun Ihr Training.

Spüren Sie sich und bewegen Sie sich!

Ihre

Gali Fastnet



EINLEITUNG

Der Jacaranda® Ball wurde von der Firma TOGU, mit Sitz in Prien am Chiemsee, entwickelt und erfreut sich immer größerer Beliebtheit im Gesundheitssport und in der Therapie.

Das Halten, Bewegen und Kontrollieren des Balls mit seinem Gesamtgewicht von ca. 400 g und der rollenden Masse im Inneren des Balls fordert gleichzeitig alle sensiblen Sinne unseres Körpers.

Die Handhabung des Jacaranda® Balls ist zu vergleichen mit dem In-der-Hand-Halten einer mit etwas Flüssigkeit gefüllten Schale, wobei der Inhalt während eines Bewegungsablaufs stets in der Schale verbleiben soll.

Der Jacaranda® Ball ist einerseits so klein, damit er angenehm in einer Hand gehalten werden kann, ohne ihn fest greifen zu müssen, andererseits ist er so groß, um eine kleine Herausforderung für die Balance zu bieten.

Er kann sowohl als „normales“ Trainingsgewicht bei Bewegungen mitgeführt werden als auch durch das Rotieren der Edelstahlkugeln als Tiefenmuskeltrainer des Rumpfs dienen. Durch die glatte Oberfläche schmiegt er sich wunderbar der Handinnenfläche an.

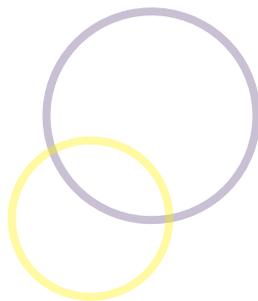
Eingesetzt wird der Jacaranda® Ball u. a. in Gruppenkursen, er dient als Heimtrainer, Therapiegerät oder auch auf Reisen bzw. im Büro als nützlicher Begleiter für Ihr Workout.

Physiotherapeuten nutzen den Jacaranda® Ball für ihre Beckenboden-, Schulter- oder Rückenpatienten.

In diesem Trainingsbuch lege ich großen Wert darauf, Ihnen die Wirkungsweise, Vielseitigkeit und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten des Jacaranda® Balls zu zeigen. Im Anschluss an einige Kapitel finden Sie Stundenbilder, um sofort mit dem Balltraining loslegen zu können!

Scheuen Sie nicht davor zurück, Teile der Stundenbilder untereinander zu kombinieren und Übungen auszutauschen. Gestalten Sie Ihre Kurse nach Ihren Vorstellungen und nach den Bedürfnissen Ihrer Teilnehmer!

Viel Spaß und Erfolg beim Training mit dem Jacaranda® Ball!



KAPITEL 1

1 Einführung

2 Der Jacaranda-Baum-Mensch

3 Stundenbilder

Anhang

Kapitel 1

1 Einführung

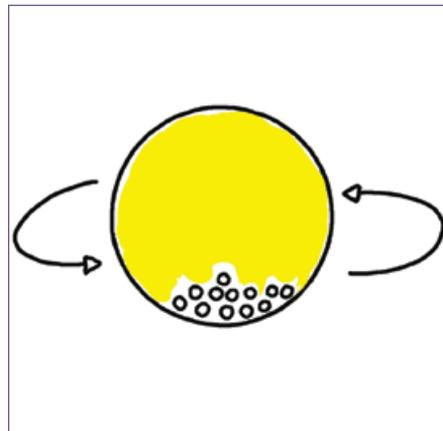
1.1 Materialkunde

Der Jacaranda® Ball macht aus einem Ball ein belebtes, belebendes und zugleich entspannendes Workout mit einer Vielzahl an Übungen.

Mit seinem Gesamtgewicht von ca. 400 g und den frei beweglichen Edelstahlkugeln im Inneren ist der Jacaranda® Ball besonders gelenkschonend im Training und fordert gleichzeitig viele Sinne unseres Körpers.

Technische Daten:

- Maße = ca. 14 cm Durchmesser
- Gewicht: ca. 400 g
- Material: Ruton, Edelstahlkugeln, Wasser



Edelstahlkugeln und Flüssigkeit im Inneren des Jacaranda® Balls

*Der Deutsche Gymnastikbund e.V., DGymB,
hat dem Jacaranda® Ball
das Qualitätssiegel für Sport,
Fitness und Gesundheit verliehen.*



*Die Lieferung des Jacaranda® Balls
erfolgt in einem Netz.*

1.2 Einsatzmöglichkeiten

Der Jacaranda® Ball erfreut sich in vielen Bewegungsbereichen großer Beliebtheit.

Durch seinen hohen Aufforderungscharakter motiviert der Ball beim ersten Kontakt sofort jeden Benutzer, in Bewegung zu kommen. Und was will man als Gymnastiklehrer, Übungsleiter oder Trainer mehr, als Menschen zu bewegen?

Seinen Einsatz findet der Jacaranda® Ball im betrieblichen Gesundheitsmanagement, in Group-Fitness-Kursen, wie Rückenkursen, in Yoga, in Pilates oder ganz einfach in Figurkursen, wie Bauch/Beine/Po. Auch Personal Trainer sind begeistert von seiner Vielseitigkeit und von seiner einfachen, selbsterklärenden Handhabung.

TIPP:

Legen Sie sich den Ball als „Briefbeschwerer“ auf den Schreibtisch. Sie werden merken, wie Sie, „ohne es zu wollen“, des Öfteren den Ball in die Hand nehmen und die Kugeln kreisen lassen. Schon zwei Minuten pro Stunde sind für die Rückengeundheit effektiver als lediglich eine Stunde Bewegung pro Tag!

Das ist machbar, oder?



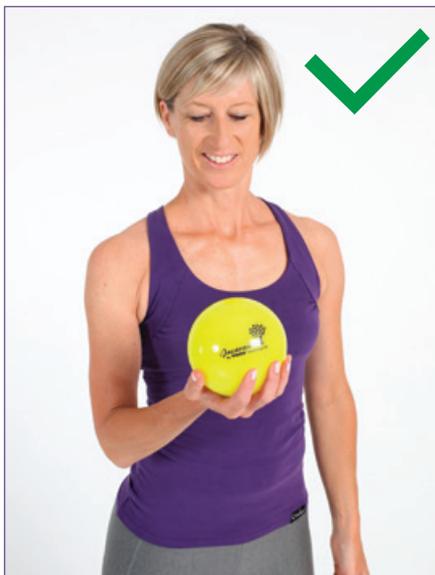
TIPP: Einfach zwischendurch kurz den Jacaranda® Ball rotieren, 10 Sekunden in die eine, dann in die andere Richtung! An den Seitenwechsel denken! Das erfrischt den Geist, macht wach, gibt Energie und stärkt die wichtigen Stabilisatoren des Rumpfs!

1.3 Methodisch-didaktische Hinweise

1.3.1 Handhabung

Halten, bewegen und kontrollieren Sie den Jacaranda® Ball in Ihrer Hand, indem Sie ihn locker und entspannt in einer Hand halten. Bei manchen Übungen wird der Ball auch mit beiden Händen locker gefasst, fast so, als ob Sie eine Schale mit Wasser in beiden Händen halten würden.

Das Rotieren der 12 Edelstahlkugeln im Inneren des Jacaranda® Balls erzeugt einen sanften, dumpfen Ton. Klirren die Kugeln im Inneren während der Bewegung, dann führt der Trainierende die Bewegung unkoordiniert aus. Sieht man genau hin, dann sieht man das Rotieren der Edelstahlkugeln durch die Oberfläche des Balls hindurch. Das Rotieren der Kugeln ist auch in der Handfläche zu spüren. Ein Trainieren mit vielen Sinnen also!



Der Jacaranda® Ball liegt angenehm in der Hand (den Jacaranda® Ball nicht greifen, denn dann rotieren wir die Schulter nach vorne! Sinn macht eine nach außen rotierte Schulter, entgegen der nach vorne gebeugten Alltagshaltung).



Eine körpernahe Bewegung ist leichter als eine körperferne Bewegung des Jacaranda® Balls.



Schließen Sie während des Trainings auch einmal Ihre Augen, um die Wirkung des Jacaranda® Balls konzentriert zu spüren!