

Jordan | Hillebrecht

GYMNASTIK MIT DEM PEZZI® BALL

Übungsprogramme



MEYER
& MEYER
VERLAG

Gymnastik mit dem Pezzi®ball

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

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

Gymnastik mit dem Pezzi® ball

Übungsprogramme

Alexander Jordan & Martin Hillebrecht

Meyer & Meyer Verlag

Bemerkung zu den vorherigen Auflagen des Buchs „Gymnastik mit dem Pezzi®ball“

Bezüglich des Buchtitels dieser Neuauflage (und der vorherigen Auflagen) möchten wir Folgendes genau angeben:

Die Marke „Pezzi“ ist eine europäische Marke (N.453.514), Eigentum der Ledragomma Original Pezzi® S.r.l. mit Firmensitz in Osoppo (Italien) und deshalb müssen alle Artikel, die mit „Pezzi®ball“ gekennzeichnet sind, ausschließlich mit der Produktion der Ledragomma Original Pezzi® S.r.l. verbunden werden.

Jene Marke wird auf allen Artikeln der Produkte der Ledragomma und nur auf diesen angebracht.

Die Benutzung dieser o. g. Marke bezüglich Artikeln anderer Hersteller wurde irrtümlich von uns in den vorherigen Auflagen verwendet.

Fast alle Abbildungen, die in dieser Auflage vorhanden sind, wurden mit den Artikeln der Ledragomma hergestellt.

Gymnastik mit dem Pezzi®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.

© 2002 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

8. überarbeitete Auflage 2013

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf, Indianapolis, Maidenhead, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1018-8

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

www.dersportverlag.de

Inhalt

| | |
|---------------|---|
| Vorwort | 8 |
|---------------|---|

| | |
|---------------------------|-----------|
| I Einleitung | 12 |
|---------------------------|-----------|

THEORETISCHER TEIL

| | |
|--|-----------|
| II Der Pezzi®ball – mehr als nur ein Bewegungsgerät | 18 |
|--|-----------|

| | |
|---|----|
| 1 Vielfalt statt Einfalt – Möglichkeiten der Anwendung | 20 |
| 2 Attraktivität statt Langeweile – Förderung der Kreativität und der Wahrnehmung | 22 |
| 3 Dynamik statt Statik – ein Mehr an Bewegung | 25 |

| | |
|---|-----------|
| III Gesundheitliche Auswirkungen bei der Nutzung des Pezzi®balls | 30 |
|---|-----------|

| | |
|---|----|
| 1 Kräftigung des Halte- und Stützapparats | 31 |
| 2 Aktives und dynamisches Sitzen – verbessertes Alltagsverhalten .. | 32 |
| 3 Verbesserung der Koordination | 37 |
| 4 Entspannung | 38 |

| | |
|--|-----------|
| IV Allgemeine Hinweise zur Gymnastik mit dem Pezzi®ball | 42 |
|--|-----------|

| | |
|---|----|
| 1 Ball ist nicht gleich Ball – welcher Pezzi®ball ist der Richtige? | 42 |
| 1.1 Die Größe des Balls | 43 |
| 1.2 Das Modell und die Ausführung des Balls | 45 |
| 2 Das ABC des Balls – Wissenswertes über den Pezzi®ball | 46 |
| 3 Voraussetzungen zum Üben | 50 |

| | |
|---|-----------|
| V Hintergrundinformationen zum Sitzen auf dem Pezzi®ball | 54 |
|---|-----------|

| | |
|--|----|
| 1 Sitzen als Verhaltensweise – oder die Entwicklung zum Homo sedens | 54 |
| 2 Beschreibung der aufrechten Sitzhaltung | 58 |
| 3 Aufstehen und Hinsetzen | 63 |
| 4 Sitzverhalten – oder die Weiterentwicklung des Homo sapiens | 65 |
| 5 Übungen im Sitzen zum Ausgleich für zwischendurch | 67 |
| 6 Ergonomie des Sitzens | 78 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| VI | Hintergrundinformationen zur Gymnastik mit dem Pezzi®ball | 82 |
| 1 | Gewöhnungsübungen | 83 |
| 2 | Aufbau und Gestaltung eines Gymnastikprogramms mit dem Pezzi®ball | 84 |
| 2.1 | Prinzipien zur Dehnung und Kräftigung | 86 |
| 2.2 | Trainingsprinzipien | 87 |
| 3 | Erweiterungen zur Gymnastik mit dem Pezzi®ball | 90 |
| 4 | Einzel-, Partner- oder Gruppentraining | 90 |

PRAKTISCHER TEIL

| | | |
|------------|---|-----------|
| VII | Gymnastik mit dem Pezzi®ball | 94 |
| 1 | Einleitende Vorbemerkungen | 94 |
| 2 | Gewöhnungsübungen | 96 |
| 3 | Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit mit dem Pezzi®ball | 106 |
| 3.1 | Der Beinbereich | 106 |
| | Übungen zur Dehnung | 107 |
| | Übungen zur Kräftigung | 110 |
| | Partnerübung | 113 |
| | Übung in der Gruppe | 114 |
| 3.2 | Der Lendenwirbelsäulen-Becken-Hüft-Bereich | 115 |
| | Übung zur Dehnung | 116 |
| | Übungen zur Kräftigung | 117 |
| | Übung zur Beweglichkeit | 121 |
| | Partnerübungen | 122 |
| 3.3 | Der Bauchbereich | 124 |
| | Übung zur Dehnung | 125 |
| | Übungen zur Kräftigung | 126 |
| | Partnerübung | 131 |
| | Übung in der Gruppe | 132 |

| | | |
|---------------------------------------|---|------------|
| 3.4 | Der Rückenbereich | 133 |
| | Übung zur Dehnung | 134 |
| | Übungen zur Kräftigung | 135 |
| | Übung zur Beweglichkeit | 143 |
| | Partnerübungen | 144 |
| | Übung in der Gruppe | 148 |
| 3.5 | Der Brust-Schulter-Arm-Bereich | 149 |
| | Übungen zur Dehnung | 150 |
| | Übungen zur Kräftigung | 152 |
| | Übung zur Beweglichkeit | 155 |
| | Partnerübungen | 156 |
| | Übung in der Gruppe | 159 |
| 4 | Koordinationsübungen mit dem Pezzi®ball | 160 |
| VIII Entspannungsübungen | | 182 |
| IX Übungsprogramme | | 190 |
| 1 | Leichtes Ganzkörperprogramm | 191 |
| 2 | Schweres Ganzkörperprogramm | 193 |
| Anhang | | 196 |
| Literatur | | 196 |
| Bildnachweis | | 198 |

VORWORT

Wir freuen uns über eine weitere Auflage des Titels, der nun seit mehr als einem Jahrzehnt besteht. Das haben wir erneut zum Anlass genommen, eine Überarbeitung kleinerer, aber nicht ganz unwichtiger Teilbereiche vorzunehmen.

Auffällig wird sich wieder die neue Bebilderung auswirken, wo wir uns an dieser Stelle herzlich bei den Fotomodellen Janina Ude, Dana Brzink, Bea Hillebrecht sowie Gerd Ehrlich bedanken möchten, die hervorragende Arbeit geleistet haben. Auch Rudolf Hillebrecht gilt ein herzliches Dankeschön, der in bewährter Tradition mit Geduld die ausgezeichneten Fotoaufnahmen gemacht hat. In die Fotoaufnahmen sind weitere vielschichtige Erfahrungen eingeflossen, die wir in den vergangenen Jahren in der sportpraktischen Arbeit sammeln konnten.

In diesem Zusammenhang sei auch darauf hingewiesen, dass der Titel mit seinen zahlreichen Übungen sehr umfangreich ist, sodass dem Leser eine große Vielfalt der Pezzi®ballgymnastik angeboten wird.

Im theoretischen Teil haben wir vor allem Ergänzungen zum Kräftigen und Dehnen als auch zu den Erkenntnissen des Sitzens vorgenommen, um diese Kapitel aktualisiert auf dem neuesten Stand halten zu können.

Dank gebührt vor allem der Firma Ledragomma, die uns mit den originalen Pezzi®bällen sowie ergänzenden Materialien großzügig unterstützt hat.

Wir hoffen, dass wir mit der Überarbeitung dieses Titels *Gymnastik mit dem Pezzi®ball* wieder viele Leser gewinnen können, die uns dann mit ebenso viel Elan und Begeisterung über ihre Erfahrungen im Umgang mit dem Buch berichten, wie das in der Vergangenheit der Fall gewesen ist.

Alexander Jordan und Martin Hillebrecht



KAPITEL I

I Einleitung

THEORETISCHER TEIL

II Der Pezzi®ball – mehr als nur ein Bewegungsgerät

III Gesundheitliche Auswirkungen bei der Nutzung des Pezzi®balls

IV Allgemeine Hinweise zur Gymnastik mit dem Pezzi®ball

V Hintergrundinformationen zum Sitzen auf dem Pezzi®ball

VI Hintergrundinformationen zur Gymnastik mit dem Pezzi®ball

PRAKTISCHER TEIL

VII Gymnastik mit dem Pezzi®ball

VIII Entspannungsübungen

IX Übungsprogramme

Kapitel I

EINLEITUNG: WICHTIGE HINWEISE VOR BEGINN DES TRAININGS

„Pezzi®ball – ist das nicht der große Ball, auf dem man sitzen, hüpfen, rollen und noch vieles mehr machen kann?“

Der Pezzi®ball, der zunächst nichts anderes ist als ein überdurchschnittlich großer Ball, ist mittlerweile sehr weit verbreitet. Umgangssprachlich wird der Pezzi®ball auch *Sitzball* genannt.

Ursprünglich stammt der Pezzi®ball aus der krankengymnastischen Therapie. Doch schon längst hat seine Anwendung diese Grenzen gesprengt. Heute gehört er oftmals schon zur Ausstattung von Turnhallen und Bädern, wird häufig im Sportunterricht und in der Gymnastik eingesetzt und findet Anklang beim Gebrauch in Kindergärten, in Vereinen und Heimen bis hin zur privaten Nutzung. Es ist keine Seltenheit mehr, dass man bei Besuchen von Freunden, Bekannten und Kollegen einen Pezzi®ball im Wohn-, Arbeits- oder Kinderzimmer findet.

Viele Menschen leiden heute unter verschiedensten Schmerzen – im Rücken, Kopf, Nacken, in den Schultern, in den Armen und Händen und in den Knien und Füßen. Die Ursache dafür hängt meistens auch mit Bewegungsmangel zusammen. Sollte das so sein, dann ist keiner von uns mit diesem Problem allein.

Unsere Umwelt, das heißt unsere Arbeitswelt, unsere Freizeitgestaltung, unsere Ausbildungswelt, ist einem ständigen Wandel unterworfen. Dieser Wandel scheint uns vor allem eine stark zunehmende sitzende Tätigkeit zu bringen. Mit Ausnahme

weniger Momente sitzen wir fast ausschließlich den gesamten Tag über – beim Frühstück, auf dem Weg zur Arbeit, zur Schule oder in die Stadt, in Pausen, zum Entspannen und beim Fernsehen. Der Körper und der Geist reagieren auf einen derartig veränderten Lebensablauf auf ihre Weise: Hier kommt es oftmals zur Abnahme der Muskulatur in Form von Abschwächung und Verkürzung einzelner Muskelgruppen, zur Leistungsminderung des Herz-Kreislauf-Systems sowie zum Verlust von bestimmten koordinativen Fähigkeiten, wie beispielsweise der Ausprägung des Gleichgewichtssinns. Nicht zuletzt steigt auch die allgemeine persönliche Empfindung, dass ein seelischer und körperlicher Ausgleich fehlt.

Eine Entscheidung für mehr Gesundheit und eine bessere Fitness!

Der Pezzi®ball bietet hier erste und auf lange Sicht auch dauerhafte Möglichkeiten, Veränderungen vorzunehmen, um einen individuell verbesserten Zustand zu erreichen. Er stellt nicht nur eine alternative Sitzgelegenheit gegenüber dem herkömmlichen Stuhl dar, sondern ist gleichzeitig auch ein Bewegungsgerät, das allein durch seinen hohen Aufforderungscharakter zur Gymnastik oder zum Spielen und Entspannen animiert. Bei seiner Nutzung kann er sowohl Bewegungen fordern als auch fördern. Dabei ist bereits eine aktive und gesteigerte Beanspruchung von Muskulatur mit einbezogen. Vielfache Trainingsreize werden demnach wirksam gesetzt, ohne dass man sich bewusst zur Gymnastikstunde aufraffen muss. Ein aktives Körpertraining ist die Folge.

Was leistet dieses Buch?

Mit leicht verständlichen Informationen zum Pezzi®ball, zu dessen Eigenschaften und zum Aufbau eines effektiven Trainings soll das Interesse am Ball geweckt werden. Hinzu kommt ein ausführlicher Abschnitt zum Thema Sitzen und Sitzverhalten. Die Rubrik *Der praktische Tipp!* strebt eine direkte Verknüpfung zum folgenden umfangreicheren, praktischen Teil an. Dort werden zahlreiche Übungen dargestellt, die durch eine detaillierte Übungsbeschreibung und durch Hinweise auf die Funktion der angesprochenen Muskulatur sofort umzusetzen sind. Darüber hinaus bekommen auch diejenigen Übungshinweise, die den Pezzi®ball bereits gelegentlich oder

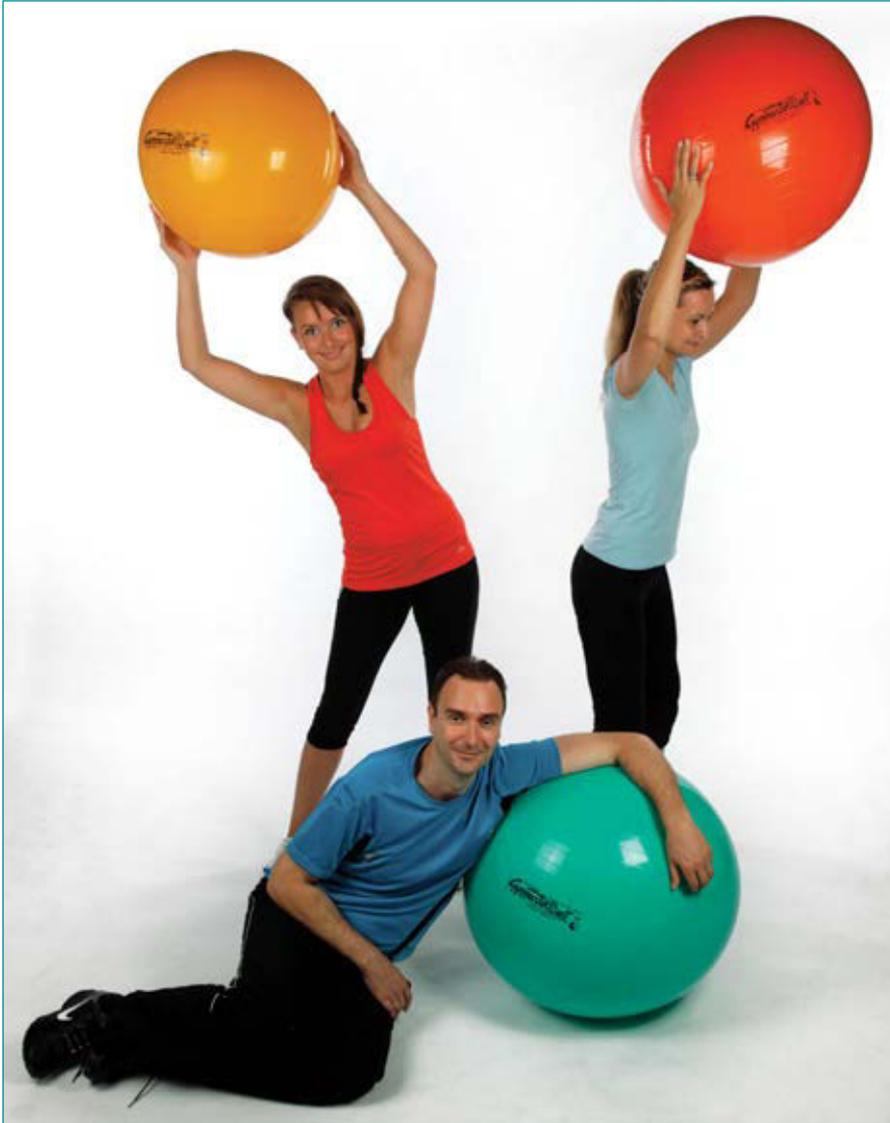


Foto 1: Mit viel Bewegungsfreude verschiedenste Übungen mit dem Pezzi®ball beim Lesen kennenlernen

dauerhaft als Sitzmobiliar nutzen oder ihn in Zukunft benutzen wollen. Eine aktive Bewegungspause oder eine kurze Entspannungsphase auf und mit dem Ball fördert nicht nur wieder die Konzentration während der Schreibtischarbeit, sondern setzt auch positive Trainingsreize. Abschließend werden dem Leser beispielhaft zusammengestellte Übungsprogramme angeboten.

Viele Menschen möchten heute in ihrer Freizeit selbstständig etwas für sich tun. Diesem Trend versucht das Buch entgegenzukommen. Doch nicht nur einzelne Personen werden zum individuellen Training mit dem Pezzi®ball angeleitet. Im Besonderen auch Sportlehrer, Übungsleiter, Gymnastiklehrer und andere Bewegungspädagogen werden hilfreiche Anregungen zur Unterrichtsgestaltung finden. Ein abwechslungsreicher und erweiterter Stunden- und Trainingsaufbau kann dabei ein Ziel beim Gebrauch des Pezzi®balls sein. Die direkte Umsetzung der Übungen in die Praxis sollte dabei nahtlos gelingen.

KAPITEL II

I Einleitung

THEORETISCHER TEIL

II Der Pezzi®ball – mehr als nur ein Bewegungsgerät

III Gesundheitliche Auswirkungen bei der Nutzung des Pezzi®balls

IV Allgemeine Hinweise zur Gymnastik mit dem Pezzi®ball

V Hintergrundinformationen zum Sitzen auf dem Pezzi®ball

VI Hintergrundinformationen zur Gymnastik mit dem Pezzi®ball

PRAKTISCHER TEIL

VII Gymnastik mit dem Pezzi®ball

VIII Entspannungsübungen

IX Übungsprogramme

Kapitel II

DER PEZZI®BALL – MEHR ALS NUR EIN BEWEGUNGSGERÄT

*„Bewegung ist Leben,
und Leben ist Bewegung.*

*Je weniger Bewegung,
desto weniger Leben.*

*Hört die Bewegung auf,
endet das Leben.*

*Leben und Bewegung
sind ein und dasselbe.“*

(Adriana Zillo – Dr. Hans Greising)

In diesem Teil des Buches wird auf die Verwendungsmöglichkeiten des Pezzi®balls als Bewegungsgerät eingegangen. Anschließend sollen die gesundheitlichen Auswirkungen bei der Nutzung des Pezzi®balls erläutert werden. Die allgemeinen Hinweise halten Informationen zur Anschaffung, zum Gebrauch und zur Behandlung des Balls bereit. Abgeschlossen wird dieser Teil durch Hintergrundinformationen zum Sitzen auf und zur Gymnastik mit dem Pezzi®ball.

Ziel soll es sein, den Benutzer zu befähigen, sich selbstständig Übungen aus dem dann folgenden Angebot auszuwählen und sie zweckmäßig zu einem Übungsprogramm zu verbinden. Je mehr Kriterien der Leser besitzt, desto leichter kann er sich sein eigenes Programm zusammenstellen oder Übungen für ein Trainingsprogramm in einer Übungsgruppe auswählen.

Der Theorieteil richtet sich an unterschiedliche Zielgruppen. Anfänger im Bereich der Gymnastik mit dem Pezzi®ball sollten den gesamten Theorieteil beachten. Fortgeschrittene können nach der Lektüre des Kapitels VI sofort mit dem Üben und Trainieren beginnen.

Der Pezzi®ball – mehr als nur ein Bewegungsgerät

Der Pezzi®ball, der zum Ausprobieren und Bewegen einlädt, bietet seinem Benutzer viele Vorteile. Diese können mit den Attributen Vielfalt, Attraktivität und Dynamik versehen werden. Was sich dahinter verbirgt, soll im folgenden Abschnitt Darstellungsgegenstand sein.



Foto 2:
Vielfältiges Bewegen
mit dem Pezzi®ball