

PraxisImpulse Für Übungsleiter*innen

Eine runde Sache (Teil 1)

Effektives Fitness-Workout für einen stabilen Körper

Er ist bunt, erhältlich in unterschiedlichen Größen, man kann darauf sitzen, liegen, wippen, stützen oder federn und er ist häufig im eigenen Haushalt, im Büro als instabile Sitzfläche oder im Verein als Trainingsgerät vorhanden – auch wenn er vielleicht zeitweise in Vergessenheit gerät und etwas angestaubt in der Ecke liegt. Fakt ist, dass dieses Trainingsgerät vielseitig einsetzbar ist und wir

damit den ganzen Körper optimal kräftigen und stabilisieren können.

Trainiert werden dabei nicht nur die oberflächlichen Muskelschichten, sondern durch seine instabilen Eigenschaften vor allem auch die tiefer liegenden Muskeln, die unter anderem für einen stabilen Rumpf sorgen.

Von welchem Trainingsgerät hier die Rede ist?

Vom guten „alten“ Gymnastikball. Vielleicht aber auch besser bekannt als Pezziball - dem wohl bekanntesten Vertreter. Die Bezeichnung ist eine Wortmarke der italienischen Firma Ledragomma, die seit 1950 Gymnastikbälle herstellt. Der Gymnastikball hat sich in der Praxis also schon einige Jahre bewährt und gewinnt durch die Vielfalt an Einsatzmöglichkeiten und seinen hohen Aufforderungscharakter nach wie vor an Bedeutung.

Kam er zunächst vorwiegend im therapeutischen Bereich zum Einsatz, erweitert er mit Beginn der 90er Jahre seine ursprüngliche Verwendung und wird heute in fast allen Bereichen des Fitness- und Gesundheits-, aber auch dem Leistungssport unterstützend eingesetzt. Er eignet sich für dynamische Stützübungen genauso wie für anspruchsvolle Übungen in Seit- und Rückenlage oder im Stehen. Und so stärkst du deinen gesamten Körper und verbesserst deine Koordinationsfähigkeit sowie deine Körperhaltung - eine Herausforderung mit Spaßfaktor für alle Altersgruppen und Fitnesslevel! Klingt doch vielversprechend, oder?

Und so stellen wir dir in dieser Ausgabe vielleicht alt bekannte, aber auch neu interpretierte Fitness-Übungen mit dem Gymnastikball vor, die zum Ausprobieren einladen.

An die Bälle, fertig, los!

1 Plank auf dem Ball

Wirkung: Mit dieser Übung kräftigst und stabilisierst du vor allem die tiefliegende Rumpfmuskulatur und den Schultergürtel.

So geht's: Knie dich vor den Ball und stütz deine Ellenbogen schulterbreit auf dem Gymnastikball ab, schieb deine Unterarme in den Ball. Der Nacken ist lang und die Schulterblätter ziehen in Richtung Gesäß. Aktive ziehst du deine tiefe Bauchmuskulatur, indem du deinen Bauchnabel nach innen

ziehst und geh mit deinen Füßen nacheinander zurück, um in die Brettposition (Plank) zu kommen (Abb. 1). Achte auf einen stabilen Rumpf sowie einen langen und geraden Rücken (natürliche Doppel-S-Form). Halte



die Position für 20 - 30 Sekunden und setzt dann die Knie langsam wieder am Boden ab, richte den Oberkörper auf und lockere deine Schultern. 2 - 3 Durchgänge.

Variation: Wenn du dich herausfordern möchtest und du diese

Position schon stabil halten kannst, heb im Wechsel das rechte und linke Bein, während du die Position stabil hältst und gleichmäßig weiteratmest. Natürlich kannst du diese Übung auch dynamisch ausführen, indem du einatmend den Ball durch Druck und Zug der Arme nach hinten rollst, die Beine beugst und dein Gesäß zurückschiebst (Abb. 2). Von hier aus dann ausatmend wieder nach vorn in die Brettposition rollen. Dabei bleiben die Schultern über den Ellenbogen. 10 - 12 Wiederholungen, 2 - 3 Mal.



2 Crunches auf dem Ball

Wirkung: Durch die Vordehnung der Bauchmuskulatur ist diese Übung eine intensivere Variante der klassischen Crunches und stärkt vor allem die gerade Bauchmuskulatur. Durch die Instabilität des Balls arbeiten auch die stabilisierenden Rumpfmuskeln mit.

So geht's: Setz dich zunächst auf den Ball und lauf ein paar Schritchen nach vorn bis dein unterer Rücken am Ball aufliegt und die Beine ca. 90 Grad gebeugt sind. Die Füße bleiben fest am Boden fixiert (Abb. 3).

Nimm deine Hände in den Nacken und leg dich langsam nach hinten ab, so dass dein Rücken sich der Form des Balls anpasst. Die Arme sind gebeugt und die Ellenbogen zeigen nach außen (Abb. 4). Atme tief ein - und mit der Ausatmung zieh deinen Bauchnabel nach innen, roll dich aus der Kraft



des Bauches Wirbel für Wirbel nach oben auf - bis kurz vor der Senkrechten, damit die Bauchmuskulatur auf Spannung bleibt. Einatmend rollst du dich langsam wieder ab, öffnest die Ellenbogen und damit deinen Brustkorb, ausatmend rollst du dich wieder auf. Achte auf eine langsame und kontrollierte Bewegung, atme gleichmäßig weiter und versuche, deinen Rumpf stabil zu halten, die Schultern ziehen weg von den Ohren.

Beachte: Nicht am Kopf ziehen. Die Hände unterstützen lediglich den Kopf, damit der Nacken nicht in die Überstreckung kommt.

Variation: Um die Übung zu intensivieren, kannst du deine Fingerspitzen an den Schläfen platzieren, die Ellenbogen öffnen sich auch hier wieder nach außen (beim Abrollen) und schließen nach vorne, wenn du dich aufrollst und den Rücken rundest. 10 - 12 Wiederholungen, 2 - 3 Durchgänge.

3 Seitstütz auf dem Ball

Wirkung: Mit dieser Übung kräftigst du vor allem die seitliche Rumpfmuskulatur sowie das Gesäß beim Beinheben. Durch die Instabilität des Balls arbeiten auch hier die tiefliegenden Rumpfmuskeln aktiv mit.



So geht's: Knie dich auf die Matte und platziere den Ball rechts neben dir. Leg nun deine rechte Körperseite auf dem Ball ab, die Hand unterstützt dich am Boden.

Streck dein linkes Bein, stelle den Fuß auf und streck die Hüfte, indem du das Becken nach vorne schiebst (Abb. 5). Beug jetzt deine Arme und bring deine Hände an den Hinterkopf, das Brustbein zieht nach oben und der Rücken ist aufgerichtet, die Beckenknochen stehen übereinander. Wenn es zu instabil sein sollte, bring die rechte Hand wieder zum Boden. Entweder hältst du die Position für 20 - 30 Sekunden oder du hebst mit der Einatmung dein linkes Bein kontrolliert an (Abb. 6) und senkst es ausatmend wieder bis kurz vor dem Boden ab, der Rumpf bleibt stabil. 10 - 12 Wiederholungen, dann langsam wieder vom Ball lösen und die Übung auch auf der anderen Seite durchführen. 2 - 3 Durchgänge.



auf der anderen Seite durchführen. 2 - 3 Durchgänge.

4 Bein-Curls auf dem Ball

Wirkung: Diese Übung kräftigt deine gesamte Körperrückseite, insbesondere die Oberschenkelrückseite und den unteren Rücken. Auch hier sind wieder die stabilisierenden Muskeln gefragt.

So geht's: Komm auf deiner Matte in die Rückenlage und platziere deinen Unterschenkel auf dem Ball. Je weiter dieser von der Körpermitte entfernt liegt, desto schwieriger wird die Übung. Leg deine Arme seitlich am Boden ab und heb mit der

Einatmung dein Becken vom Boden ab, die Schultern sind entspannt. Bereits jetzt spürst du wahrscheinlich die wackeligen Eigenschaften des Balls. Entweder hältst du diese Position 20 - 30 Sekunden und senkst dann dein Becken wieder ab. Oder du platzierst für die Bein-Curls deine Füße auf dem Ball, die Beine sind gebeugt (Abb. 7). Heb auch hier dein Becken nach oben an (Abb. 8) und roll dann den Ball mit deinen Füßen langsam von dir weg, bis du komplett auf den Fersen bist (Abb. 9). Das Becken bleibt angehoben und auf einer Höhe, die Knie parallel. 10 - 12 Wiederholungen, 2 - 3 Durchgänge.



Und nun wünschen wir dir viel Spaß beim Ausprobieren der vorgestellten Übungen! Weitere Übungsideen findest du auf unserer Online-Plattform „Mein Bildungswerk Sport“. Freu dich außerdem auf den 2. Teil zum Thema „Eine runde Sache“ im Oktober.



Eine runde Sache – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter*innen und Interessierte

Praxisimpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Redaktion: Jutta Schüller, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2021