

Gymnastik mit dem Pezzi®ball

Übungsprogramme

Alexander Jordan & Martin Hillebrecht

Inhalt

Vorwort	8
I Einleitung	12
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
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