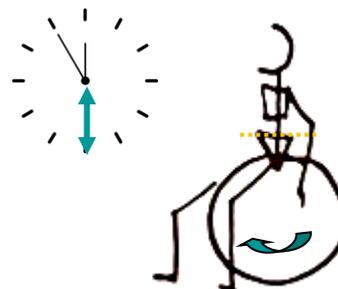


«Gymnastikball» – Training der Tiefenmuskulatur

**Allgemeines:** Die Grösse des Gymnastikballes soll so gewählt sein, dass ein Sitzen darauf mit (>)90°-Winkel in den Kniegelenken möglich ist. Meist ist ein Ball mit 60cm, bei längeren Unterschenkeln mit 70cm Durchmesser geeignet. Der Balles sollte plattsicher sein. Bei Bedarf den Ball für die Übungen auf eine Yoga- oder Trainingsmatte legen, damit dieser nicht wegrutschen kann. Einsteiger führen die Trainingsübungen ca. 4-8x, Geübte 16x aus. Bei auftretenden Schmerzen die Übung sofort stoppen, Anleitung nochmals genau lesen, falls keine Besserung eintritt unbedingt eine Fachperson konsultieren. Los geht's:

**Beckenuhr:**

**Ausgangsposition:** Sitzen mittig auf dem Ball, Beine breit, Fusssohlen am Boden für optimale Balance. Das Becken ist aufgerichtet, so dass dessen Oberkante (Messhilfe: Hosengürtel) ca. horizontal verläuft. Stellen Sie sich vor, sie sitzen mittig im Zifferblatt einer Uhr. Während dem Ballrollen bleiben Brustkorb und Kopf stabil, nur das Becken bewegt sich.



**Ausführung:**

- a) Rollen sie den Ball mittels einer Beckenbewegung zu den folgenden Uhrzeiten: VOR zur 12, zurück zur Mitte, RÜCK zur 6, zurück zur Mitte, SEIT zur 3, zurück zur Mitte und SEIT zur 9. Das waren die Hauptrichtungen: 12 / 6 / 3 / 9.
- b) Nun erforschen Sie die restlichen Zahlen, dazu bewegen Sie den Ball mittels Beckenbewegung im Uhrzeigersinn zu allen Ziffern der Uhr, dazwischen kehren sie immer wieder zur Mitte zurück. 1 / 2 / 4 / 5 / 7 / 8 / 10 / 11.
- c) Schliesslich bewegen Sie zu allen Uhrzeiten von 1 - 12: sie können diese auch dynamisch direkt untereinander verbinden!

**Reflexion:**  
Welche «Uhrzeit» lässt sich am einfachsten, welche am schwierigsten erreichen?

**Sich tragen lassen vom Ball:**

**Ausgangsposition:** Hinter dem Ball in die Hocke gehen, sich dann auf dem Rumpf bäuchlings auf den Ball rollen. Den Ball so weit rollen, dass das Becken, bzw. der Schwerpunkt mittig auf dem Ball liegt. Hände und Füsse (Vorfuss, bzw. Zehenballen) stehen am Boden, Arme und Beine dabei möglichst breit halten für gute Balance.



**Ausführung:**

Das Gewicht von Kopf und Rumpf komplett dem Ball abgeben. Entspannung suchen im Liegen auf dem Ball. Den Ball nun sanft in alle Richtungen schaukeln: das Gewicht leicht nach vorne auf die Hände, zurück auf die Füsse, rechts & links oder auch im Kreis verlagern. Dazu bewusst regelmässig weiter in den Brustkorb atmen.

... ist der Boden heiss,  
hebt die Echse einzelne  
Beine vom Boden ab um  
diese abzukühlen.  
Machen sie es ihr nach!



**«Salamander»:**

**Ausgangsposition:** Einstieg wie «sich tragen lassen vom Ball». Nun die Wirbelsäule lang ziehen, Bauch- und Beckenbodenspannung aufbauen (den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule einsaugen, das Schambein dazu in den Ball drücken), den Nacken lang ziehen (Nase zeigt in Richtung Boden). Weiter Atmen und die Bauchspannung halten.

**Ausführung:**

- a) 1 Hand vom Boden abheben (nicht hoch heben nur AB-heben), Hand wechseln
- b) 1 Fuss vom Boden abheben, Fuss wechseln
- c) 1 Hand + 1 Fuss gleichseitig vom Boden abheben (bzw. rechte Hand + rechter Fuss)
- d) 1 Hand + 1 Fuss überkreuz vom Boden abheben (bzw. rechte Hand + linker Fuss)
- e) Nur noch 1 Hand oder 1 Fuss bleibt am Boden als Stütze = 3 Teile abheben
- f) «Schweben» ohne Stütze von Hand oder Fuss

Der Ball sollte während der Übungsausführung ruhig bleiben und nicht in eine Richtung rollen zum Ausgleich.

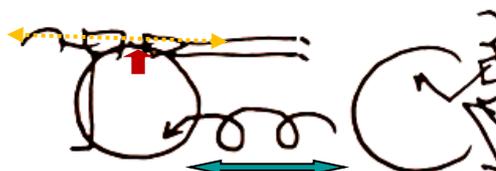
Nach der Übungsausführung langsam zurück in die Hocke hinter dem Ball rollen – einen Moment Zeit lassen vor dem Aufstehen!



**Das rollende Brett:**

**Ausgangsposition:** Einstieg wie «sich tragen lassen vom Ball», nun aber mit mehr Schwung und Körperspannung.

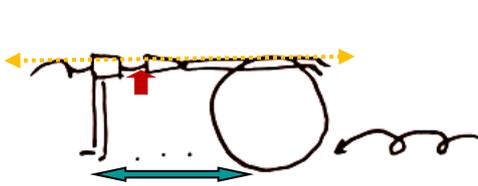
**Ausführung:** mit den Händen sofort vor dem Ball auf dem Boden abstützen und auf den Händen soweit vorwärts gehen (der Ball rollt unter dem Körper), bis das Becken bzw. der Körperschwerpunkt mittig auf dem Ball liegt. Die Beine strecken, die Wirbelsäule wird lang gezogen, die Rumpfmuskulatur (Bauch- und Beckenboden) aktivieren analog «Salamander». Atmen!



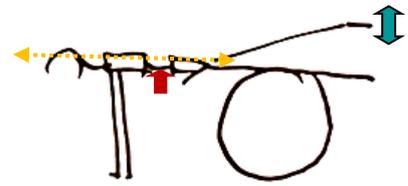
Wenn «das rollende Brett» stabil gehalten werden kann, dann kann die Übung wie folgt gesteigert werden:

Weiter nach vorne gehen auf den Händen bis nur noch die Fussrücken auf dem Ball liegen in die Brücke vorwärts. Die Position halten für ca. 8-10 Sekunden oder - einige Liegestützen machen....

Ein Bein abheben vom Ball, oder eine Hand abheben vom Boden, oder gleich beides zusammen. Jeweils ca. 4-8 Sekunden halten.



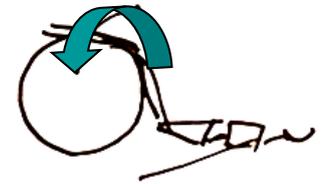
**ACHTUNG:**  
Bauchspannung halten –  
nicht zur Hängebrücke werden!



### Ballwiege:

Ausgangsposition: Ball dabei so fixieren, dass er nicht wegrollen kann. Sich neben dem Ball auf den Rücken legen. Nun beide Unterschenkel (Waden) auf den Ball legen, so dass etwas Bewegungsfreiheit im Kniegelenk bestehen bleibt. Die Arme entspannt neben dem Körper auf den Boden legen. Allenfalls den Kopf unterlegen, falls Spannung im Nacken entstehen sollte.

**Ausführung:** Mit feinen Beinbewegungen den Ball leicht in alle Richtungen bewegen, oder diesen Kreisen. Die Bewegung des Balles soll dabei klein bleiben, möglichst wenig Kraftaufwand für dessen Bewegung nötig sein. Geniessen sie, wie sich die Ballbewegungen sanft auf die Wirbelsäule übertragen und deren Muskulatur entspannen.



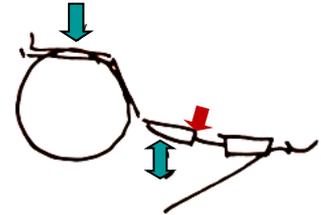
**Reflexion:**  
Gibt es noch Bereiche in ihrem Körper die erhöhte muskuläre Spannung aufweisen? Wenn ja, senden Sie zur Entspannung bewusst ihren Atem dorthin.

### Instabile Brücke:

Ausgangsposition: siehe «Ballwiege», allfällige Kopfkissen nun entfernen

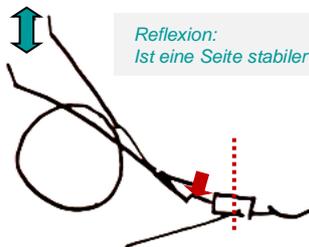
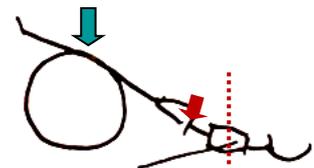
**Ausführung:** Gleichzeitig beide Unterschenkel (Waden) in den Ball drücken, dazu die Füße in den Fussgelenken beugen (Füsse anziehen, flex). Die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur aktivieren (Bauchnabel in Richtung der Wirbelsäule bzw. zum Boden saugen).

- Nun das Becken ca. 5 cm vom Boden abheben und langsam wieder senken. Dabei bewusst weiter in den Brustkorb atmen.



Kann «die instabile Brücke» stabil gehalten werden, dann kann die Übung wie folgt gesteigert werden:

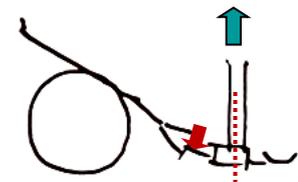
- Wenn dies klappt, dann starten wie bei a), nun das Becken weiter hoch heben MAXIMAL bis das Gewicht des Rumpfes zwischen den beiden Schulterblättern ruht. Die Halswirbelsäule soll noch frei beweglich sein. Der Ball rollt dabei leicht nach vorne.



**Reflexion:**  
Ist eine Seite stabiler als die andere?

- Wenn b) perfekt geklappt hat, dann gilt es nochmals bewusst die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur anzuspannen, mit einem Bein die Balance mittig des Balles zu suchen und das zweite Bein vom Ball abzuheben.

- Um das Thema «Balance» noch etwas spannender zu machen, können nun die Arme vom Boden abgehoben und senkrecht zur Decke gestreckt werden. Alle Varianten von a – c können so ausgeführt werden.



**Viel Spass!**