

Susanne Oetterli

Sball® 3-dimensional movements

Bewegungspädagogische Methode für Kinder und für Erwachsene

Einführung

Als Bewegungspädagogin arbeite ich seit vielen Jahren intensiv mit den großen Gymnastikbällen. In meiner Weiterbildung zur Spiraldynamik-Lehrkraft sowie in meinen diversen Spiraldynamik-Lehrgängen war meine Ballarbeit – *Spiraldynamik auf dem Ball* – während Jahren sehr beliebt. In dieser Phase wuchs mein Wunsch nach einem kleineren Ball, der 3-dimensionale Bewegungsabläufe mit Elastizität und Weichheit optimal unterstützt und fördert. Ich wollte meine Arbeit mit Maß-Bällen präzisieren und weiterentwickeln.



Vor dem Üben Sballs mit Luft füllen.

Die Methode

Sball® 3-dimensional movements

Bewegungsfachleute werden vermehrt, und dies bereits bei Kindern, mit körperlichen Dysbalancen und disharmonischen Bewegungsabläufen konfrontiert. Komplex sind die Ursachen, oftmals spielt dabei mangelndes Gleichgewicht eine wichtige Rolle. Da kann der Einsatz der Sball®-Methode sehr nutzbringend sein, denn die Restbalance wird mit den Sballs gezielt herausgefordert. Die Methode erweist sich als hervorragende Lösung, um motorische Grundfunktionen neu zu organisieren. Eine ausgewählte Bewegung wird in ihrer Funktionalität – um jede Körperachse – analysiert, definiert und neu angebahnt.

Je nach Übungsziel wird der ø 20 oder ø 30 cm Sball gewählt und mit mehr oder weniger Luftvolumen entsprechend angepasst und eingesetzt.

Entstehung der Sball® therapy-Bälle

Nachdem bestehende Bälle in der Anwendung nicht befriedigt hatten, gab ich 1997 die ersten Sballs in Auftrag. Über ein Jahr dauerte die Weiterentwicklung, bis die Qualität meinen Anforderungen genügte. Seit Anfang 1999 sind die blauen Sball® therapy im Angebot. Rundum beliebt, ø 20 und 30 cm, samtweich, hochelastisch mit optimalem Rollverhalten, bewegen sie seither in

verschiedenen Ländern kleine und große Leute. Strapazierfähig, pflegeleicht (gut waschbar), finden sie ohne Luft leicht Platz in Hand- und Hosentaschen.

Und das „S“ vor „ball“ steht für Wellen-, Spiral- und Ser-Bewegungen. Und spricht sich im Fluss – Sball – wie Bewegung sein soll – soft ... and smooth!

Anwendungsbereiche der Sballs

Sie eignen sich für die Gymnastik und die 3-dimensionale Bewegungskoordination der Spiraldynamik, für die Physio- und Ergotherapie, als Lagerungshilfen in Kliniken und Pflegeheimen, für Tanz und Sport, für bewegtes Sitzen in der Schule, im Büro, im Konzert, unterwegs in Bahn, Flugzeug und Auto und natürlich auch zu Hause.

Ziel

Zitat einer Seminarteilnehmerin zu Sball® KIDS: „Was die Zahnbürste für die Zähne, ist der Sball für die Körperpflege.“ Der Erfolg zeigt sich im Erhalten oder Wiedererlangen der gesunden Bewegungskoordination über natürlich ausgelöste Wellen-, Spiral- und Ser-Bewegungen. Ganz pragmatisch: fühl dich wohl in deiner Haut! und pflege sie täglich, die Bewegung!

Nutzbringend auch in der Rückengymnastik

Die Sballs begleiten das 3-dimensionale Bewegungstraining impulsgebend, rollend und stützend. Die Basis setzt das 3-dimensionale Ausbalancieren zwischen mindestens zwei Körperpolen, beispielsweise Becken und Thorax. Die beiden Pole werden mit den Sballs bewusst labilisiert und je nach Zielsetzung stabilisiert. Die Bewegungswahrnehmung und -ausführung um alle drei Achsen in zwölf Bewegungsrichtungen wird geschult. Hebel werden als neue Störfaktoren für die Balance gesetzt, zielgerichtet geführt und herausfordernd verstärkt. Das Trainingsziel wird bestimmt durch die Ausgangsposition, den Balleinsatz, die Ballgröße und über die Bewegungsführung von Wellen-, Spiral- und Ser-Bewegungen.

3-dimensionale Körper- und Bewegungswahrnehmung, 3-dimensionale Mobilisation und Stabilisation oder 3-dimensionales Krafttraining fließen harmonisch ineinander. In einer weiteren Phase können die Übungen – Achse um Achse – mit den großen Gymnastikbällen in Alltagsbewegungen umgesetzt werden.

Wirkung

Bewusstes, kontinuierliches Stören des Gleichgewichtes um alle drei Körperachsen weckt millionenfach Nervenimpulse. Das Nervensystem wird zu Höchstleistungen gefordert. Bewegungsauftrag und -impuls, Bewegungssteuerung und -ausführung vernetzen angesprochene Nerven, verbessern die Grundfunktionen der Motorik und fördern die Funktion des Vestibulärsystems. Das propriozeptive Training bringt mehr Sicherheit und neues Selbstvertrauen in (die) Bewegung. Die gezielten Wellen-, Spiral- und Ser-Bewegungen bearbeiten Gelenke, Bänder und Muskeln umfassend. Gelenknahe Bänder und Muskeln lernen anatomisch korrekt auszubalancieren. Sball® fördert die Ganzkörperkoordination in den Alltagsbewegungen und bei sportlicher Betätigung. Verletzungsrisiken, einseitige Belastungen und vorzeitige Abnutzungserscheinungen werden vermindert; Verspannungen gelockert.

Lebenslanges Lernpotential

Zu Beginn des Trainings fühlen sich manche Klienten stark gefordert. Mehreren Gelenken gleichzeitig Aufmerksamkeit beimessen, Bewegungsaufträge erteilen und ausführen sind eine anspruchsvolle Herausforderung. Machen wir ihnen bewusst, was sie zum Beispiel beim Autofahren leisten müssen:

- ◆ höchste Konzentration, Lenken, Gasgeben/Bremsen, Kuppeln/Schalten, Blinkersetzen/Richtungswechsel, Gefahren voraussehen/spielende Kinder/Fußgänger/Velofahrer, den Weg voraussehen, Gefahrentafeln/Wegweiser berücksichtigen, Blicke im Innenraum/Geschwindigkeitsmesser/Fensterlüftung/Radiobedienung. Gespräche mit Mitfahrern/eigene Gedankengänge ...

Vergleichen wir Autofahren und Bewegungslernen, so wird uns klar, dass wir unerhört leistungsfähig sein können. Mit Wissen, Tun und Disziplin sind wir in der Lage, im Alltag Bemerkenswertes – auch für unser Wohlbefinden – zu erreichen.

Nachhaltigkeit

Es ist faszinierend, was alles veränderbar ist. In der Gymnastik haben wir die große Chance, dass wir unsere Klienten manchmal über Jahre betreuen dürfen. Bewegungsmuster – in die Wiege gelegte oder über Jahre angewöhnte – sind mit richtiger Information, angemessener Aktion und ge-

nügender Ausdauer positiv veränderbar. Lehrkräfte haben die Möglichkeit, in jeder Wochenlektion entsprechend einzuwirken. Der „Röntgenblick“ erlaubt, während des Trainings greifbare Gruppen- und Einzelkorrekturen vorzunehmen. Bewegungsqualität wird in der Gesamtkoordination neu definiert.



Rückenpflege im Büroalltag.

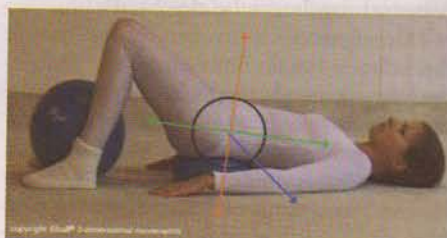
niert. Erfolgserlebnisse verzeichnen jene Seminarteilnehmer/-innen und Privatklienten, welche auch im Alltag ihrem Bewegungsverhalten konsequent Beachtung und Pflege schenken.

Die Wellenbewegungen mit den **Sball®** therapy-Bällen werden erfahrungsgemäß sehr gerne ausgeführt. Sind sie doch unserem Unterbewusstsein alte einverleibte Vertraute bis ins Zellinnere.

Sball® 3-dimensional movements in der Praxis

Veranschaulicht mit der Bewegungssequenz: Thorax um alle drei Achsen.

◆ Aktion Becken-Balance



3-dimensionale Becken-Balance.

Ausgangsposition: Rückenlage; Kopf, Nacken, Schultergürtel und Thorax entspannen. Arme und Hände locker neben den Körper legen. Beine anwinkeln. **Sball®** therapy ø 20 cm, mit ca. 2/3 Luft unter LWS und Sacrum fordert das Gleichgewicht des Beckens. **Sball®** therapy ø 30 cm mit ca. 3/3 Luft stabilisiert die Fuß- und Beinachse. Ruhigen Atemfluss beachten.

1. Beckenrotation um die Transversal-Achse, himmel-/bodenwärts
2. Beckenrotation um die Sagittal-Achse rechts/links rippenwärts
3. Beckenrotation um die Longitudinal-Achse rechts/links himmelwärts
4. Becken-8er

Ziel ist, dass in der nächsten Aktion, der Thoraxmobilisation, das Becken zentriert stabilisiert werden kann.

◆ Aktion Thoraxmobilisation

Ausgangsposition: Rückenlage; **Sball®** therapy ø 20 cm, mit ca. 2/3 Luft unter LWS und Sacrum platzieren. Das Becken zentriert ausbalancieren. Den Thorax mit dem **Sball®** therapy ø 30 cm mit ca. 3/3 Luft zwischen den Schulterblättern labilisieren.



1. Thoraxrotation um die Transversal-Achse
2. Thoraxrotation um die Sagittal-Achse



3. Thoraxrotation um die Longitudinal-Achse



4. Thorax-8er-Bewegung



Ziel ist, die Brustwirbelsäule zu mobilisieren, währenddessen das Becken zentriert ausbalanciert wird.

◆ In einer weiterführenden Phase werden Becken und Thorax für die Fortbewegung koordiniert.

Wirkung: Dysbalancen werden im Auseinanderdividieren der Bewegungen um alle drei Achsen wahrgenommen, erkannt und können somit – wenn nötig – effizient korrigiert werden.

Ziel: Ein harmonisches Zusammenspiel von Becken- und Thoraxbewegungen in der Dynamik, im Alltag und im Sport.

Susanne Oetterli
Gymnastiklehrerin, Lehrerin für Spiraldynamik
Sball® GmbH, Postfach 530, CH-8812 Horgen
E-Mail: sball@sball.com
Web: www.sball.com

Fotos: Sball® 3-dimensional movements

Anmerkung der Redaktion: Die Original-Sballs® (therapy, wellness, office) sind bei der Autorin erhältlich.

DGYMBFortbildung

Beckenbodengymnastik nach ganzheitlichen Ansätzen und Konzepten

5. und 6. April 2008
in Coswig bei Dresden

Dozentin: Cornelia M. Kopelsky
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin

Die Fortbildung ist anerkannt zur Qualifizierung für Präventionskurse nach § 20 SGB V.

Information: DGYMBGeschäftsstelle
Elisabeth Schmitt
Telefon (0 67 82) 98 86 92

DGYMBFortbildung

Sanfte Hilfe für den Rücken Dorn-Methode und Breuß-Massage

Praxisorientierte Vertiefung
19. und 20. April 2008
in Idar-Oberstein

Dozent: Karl-Otto Gemmel, Staatlich geprüfter Gymnastiklehrer, Reflexzonen-therapeut, anerkannter Kinesiologe.

Information: DGYMBPresse & Projekte
Telefon (0 67 82) 98 10 80.