

Sball® 3-dimensional movements

von Susanne Oetterli, dipl. Bewegungspädagogin

Sball®-therapy-Bälle

1997 wurden die ersten **Sball®**-therapy-Bälle in Auftrag gegeben. Über ein Jahr dauerte die Entwicklung, bis die Anforderungen bezüglich Qualität erfüllt waren. Seit Anfang 1999 sind die blauen **Sball®** therapy im Angebot. Rundum beliebt – Ø 20 und 30 cm, samtweich, hochelastisch mit optimalem Rollverhalten – rollen und bewegen sie seither, in verschiedenen europäischen Ländern, kleine und grosse Leute. Strapazierfähig und pflegeleicht (gut waschbar), finden sie (ohne Luft) leicht Platz in Hand- und Hosentaschen. Die Ballgrösse wird je nach Übungsziel gewählt und mit mehr oder weniger Luftinhalt entsprechend angepasst.

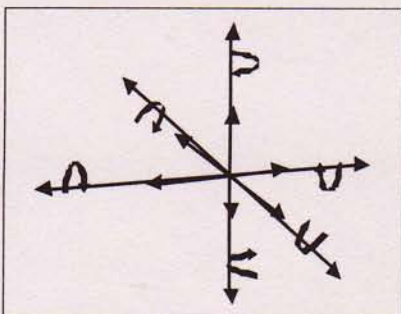
Die **Sball®** therapy eignen sich für das anspruchsvolle Bewegungstraining: Für 3-d-Bewegungskoordination, für Physio- und Ergotherapie, als Lagerungshilfen in Kliniken und Pflegeheimen, für Sport, Gymnastik, Tanz etc., für bewegtes Sitzen in der Schule, im Büro, im Konzert, unterwegs in Bahn, Flugzeug, Auto und natürlich auch zuhause.

Ziel ist, dass die Leute daheim selbst Bälle haben und in Eigenverantwortung regelmässig ein moderates Training durchführen.

Der Erfolg zeigt sich im Erhalten oder Wiedererlangen der Bewegungskoordination über natürlich ausgelöste Well-, Spiral- und 8er-Bewegungen.

Methode **Sball®** 3-dimensional movements

Bei vielen kleinen und grossen Menschen erkennen wir eine disharmonische Bewe-



gungskoordination. Ursache ist oftmals ein gestörtes Gleichgewicht. **Sball®** stört die Restbalance gezielt mit den Bällen. Die Methode erweist sich als hervorragende Lösung, die motorischen Grundfunktionen zu Fall zu bringen und in Folge jede Körperachse neu zu definieren und aufzubauen.

So begleiten die Bälle das 3-dimensionale Bewegungstraining impulsgebend, rollend und stützend. Die Basis setzt das 3-d Ausbalancieren zwischen mindestens zwei Körperpolen. Die beiden Pole werden mit den Bällen bewusst labilisiert, je nach Zielsetzung, stabilisiert. Die Bewegungswahrnehmung und -ausführung um alle 3 Achsen, in 12 Bewegungsrichtungen, wird geschult. Hebel werden gesetzt, als neue Störfaktoren für die Balance zielgerichtet geführt und herausfordernd verstärkt. Das Trainingsziel wird durch die Ausgangsposition bestimmt, den Balleinsatz, die Ballgrösse und über die Bewegungsführung von Well-, Spiral- und 8er-Bewegungen. 3-d Wahrnehmung, 3-d Mobilisation und Stabilisation oder 3-d Krafttraining fließen ineinander. Später werden die Übungen – Achse um Achse – mit den grossen Gymnastikbällen in Alltagsbewegungen veranschaulicht und verknüpft.

Wirkung: Kontinuierliche Störungen des Gleichgewichts um alle Körperachsen wecken millionenfach Nervenimpulse. Das Nervensystem wird zu Höchstleistungen gefordert. Bewegungsimpuls, Bewegungssteuerung und -ausführung vernetzen angesprochene Nerven und 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 Well-, Spiral- und 8er-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 Abnützerscheinungen werden vermindert, Verspannungen gelockert.



Zu Beginn des Trainings fühlen sich manche Leute zu stark gefordert. Mehreren Gelenken gleichzeitig Aufmerksamkeit beizumessen und Bewegungsaufträge zu erteilen und auszuführen, kann zu einer momentanen Überforderung führen. Machen wir diesen Leuten indes bewusst, was sie z. B. beim Autofahren leisten: Höchste Konzentration, steuern, Gas geben und bremsen, kuppeln und schalten, Blinker setzen und Richtungswechsel, Gefahren voraussehen wie spielende Kinder, Fussgänger, Velofahrer, den Weg voraussehen, Gefahren tafeln und Wegweiser berücksichtigen, Blicke im Innenraum zum Geschwindigkeitsmesser etc., Betätigungen im Innenraum wie Fensterlüftung und Radiobedienung, Gespräche und eigene Gedankengänge . . . Vergleichen wir Auto fahren und Bewegungskoordination, so wird uns klar, dass wir unerhört leistungsfähig sein können. Mit Wissen, Tun und Disziplin erreichen wir im Alltag Bemerkenswertes – warum also nicht auch für unser Wohlbefinden?

Wirkung

Es ist faszinierend, was alles veränderbar ist. In der Gymnastik haben wir die grosse Chance, dass wir unsere Kunden oft über Jahre betreuen dürfen. Bewegungsmuster – in die Wiege geschenkte oder über Jahre erworbene – sind mit Wissen, Tun und Ausdauer veränderbar. Wir haben die Möglichkeit, in jeder Wochenlektion entsprechend einzuwirken. Unser «Röntgenblick» soll uns erlauben, während des Trainings greifbare Gruppen- und Einzelkorrekturen vorzunehmen. Dadurch trainiert jeder Teilnehmer sauber und individuell. Bewegungsqualität wird in der Gesamtkoordination neu definiert. Erfolgserlebnisse verzeichnen Seminar Teilnehmer/-innen und Privatkunden, die – mit entsprechender Bereitschaft im

ordination für Kinder; Seminare in 3-d Bewegungskoordination für Bewegungsfachleute im In- und Ausland.

Seminardaten: Das nächste Einführungs-Seminar mit dem Thema «Achtsamkeit mit Wahrnehmungsübungen für 3-d Bewegungen» findet am 5. Juli 02, 17.30 bis 22 Uhr, statt. Das nächste Basis-Seminar für Bewegungsfachleute beginnt am 16. August 02. Im Anschluss an das Basis-Seminar besteht die Fortbildungsmöglichkeit zum **Sball**®-Instruktor für Becken-/Hüftkoordination und Fussgymnastik.

Zur Person

Susanne Oetterli, Abschluss an der GDS/IfB 1979. Abschluss Geburtsvorbereitung und Rückbildung I. Bitterli 1980. Familienfrau mit 3 Kindern. Fortbildungsschwerpunkte: Middendorf, Feldenkrais, Alexander-Technik, Klein-Vogelbach. 1989-99 Ausbildung in: La coordination motrice und Spiraldynamik bei Yolande Deswarte PT und Dr. med. Chr. Larsen. 1996 Diplomarbeit für Spiraldynamik-Lehrerin. 1995-99 Leiterin von Spiraldynamik-Einführungen sowie Aus- und Fortbildungen für Physiotherapeuten, Gymnastik-, Tanz-, Sport- und Schulpädagogen. Gastdozentin für 3-d Bewegungskoordination mit Bällen an Universitäten und med. Kliniken im In- und Ausland. Nach mehrjährigem Bewegungsunterricht sowie Fortbildungen für Bewegungsfachleute mit kleinen und grossen Bällen entstand 1999 die Methode **Sball**® 3-d movements.

Distribution

Sball®-therapy-Bälle: Motio AG T: 032 387 00 60 www.motio.ch

Info und Distribution bei **Sball**®: 1 Ballset (1x ø 20 + 1x ø 30 cm) inkl. 8 min. Rückenrelax-Video CHF 59.-

Sball®-Wellness-Ball ab Juli 02 (auf Anfrage Beratung für Reise- und Busunternehmen)

Sball® office mit Video (ab Juli 02 erhältlich). Video «Gezielter Balleinsatz am Arbeitsplatz mit dem grossen Gymnastikball» sofort lieferbar ■

Sball®, Box 530, CH-8812 Horgen
Telefon 01 725 36 00 / Fax 01 725 36 97
E: sball@sball.com / I: www.sball.com

Information J+S

von Christine Grämiger, dipl. Bewegungspädagogin BGB, J+S-Verbandsdelegierte



Am 1. August ist im Sportfach Gymnastik + Tanz Startschuss für J+S 2000. Sportfachkurse werden mit den neuen Formularen und nach den neuen Richtlinien angemeldet, die Anmeldung geht an den Vereinscoach. Wer das Coach-Angebot von Cornelius Grämiger annehmen möchte, sendet seine Sportfachkursanmeldungen mindestens einen Monat vor Kursbeginn an C. Grämiger, Gladbachstr. 119, 8044 Zürich.

Für die Zukunft suchen wir interessierte Personen, welche bereit wären, das Coaching für J+S-Leiter/-innen zu übernehmen.

Alle Richtlinien, Weisungen und Formulare können im Internet abgerufen und heruntergeladen werden. Hier die Anleitung für die Downloads: www.baspo.ch, auswählen: Jugend + Sport, J+S-Sportarten, Gymnastik + Tanz, Downloads (hier sind zu finden: Weisungen und Trainingshandbuch), weiter zu allgemeine J+S-Downloads, Download-Übersicht (hier sind zu finden: Anmeldung / Nutzungsbestimmungen, Anmeldung Kurse NG 1, Anwesenheitskontrolle NG 1).

Es ist wichtig, dass alle Aktivmitglieder des BGB mit gültiger J+S-Leiteranerkennung und Unterrichtstätigkeit mit J+S-Altrigen weiterhin ihre Kurse anmelden. Wir möchten eine gute Zusammenarbeit mit dem BASPO, Bundesamt für Sport in Magglingen, aufbauen, und dafür brauchen wir euch als aktive J+S-Leiter/-innen. ■

Christine Grämiger
J+S-Verbandsdelegierte
Cornelius Grämiger
J+S-Verbandscoach
E-Mail: gymnos@bgb-schweiz.ch

Ist unsere Einstellung professionell genug?

von Claudia C. Steiner SBTG/BGB, moving art, Luzern

15. März 2002: Silvia Sacher unterrichtet in Zürich einen BGB-Kurs in Hatha Yoga. Ihr Unterricht stösst auf ein sehr positives Echo, auch die Stimmung unter den Teilnehmerinnen ist ausgezeichnet.

Wenn da nicht etwas stören würde: Silvia Sacher kann den Kurs infolge mehrerer unpünktlicher Teilnehmerinnen am Morgen nur mit 15 Minuten Verspätung beginnen. Am Abend dann ein vergleichbares Bild: Bereits rund 40 Minuten vor dem publizierten Ende packen die ersten Teilnehmerinnen zusammen und gehen. Um 16.30 Uhr,

dem offiziellen Kursende, sind noch genau zwei von zwölf Teilnehmerinnen anwesend.

Wie gesagt: An der Qualität der Kursleiterin und ihres Unterrichts kann es nicht gelegen haben. Ob wohl die Teilnehmerinnen in ihrer Einstellung ebenso professionell waren wie Silvia Sacher? Oder anders gefragt: Wenn wir unsere Kundinnen und Kunden unterrichten, erwarten wir doch auch ein Minimum an Interesse und Pünktlichkeit. Wieso schaffen wir das nicht, wenn wir selber Unterricht nehmen? Müssten wir nicht auch selber Vorbild sein? ■

Alltag – ihrem Bewegungsverhalten Beachtung und Pflege schenken. Die Wellenbewegungen über den **Sball®**-therapy-Bällen werden erfahrungsgemäss sehr gern ausgeführt, sind doch Well-, Spiral- und 8er-Bewegungen für unser Unterbewusstsein einverlebte alte Vertraute, bis ins Zellinnere. Vertraut und fundamental entwickeln und prägen sie unser Sein. Denken wir an die Proteine, die sich selbst in den Zellen 3-dimensional ausrichten: Werden sie daran gehindert, beeinträchtigen sie unser Wohlbefinden.

Sball®-Schulungen und -Fortbildungen für Bewegungsfachleute

Bewegte Schule

Schulungsangebote (seit 1996) für Lehrer und Kinder: Freude und Spass mit intelligentem Lernen; bewegte 3-Minuten-Pausen während des Unterrichts; bewegtes, gestütztes Sitzen; bewegte Prüfungsvorbereitung; Wie soziales Verhalten bewegt; Bewegungskoordination im Turn- und Sportunterricht – mit den **Sball®**-therapy-Bällen und grossen Gymnastikbällen.

Bewegter Arbeitsplatz

Schulungsangebote für Betriebe mit Viersitzern (seit 1996): Sitzen und gesund bleiben; Konzentration am Bildschirm. Für Schulungs- und Seminarleiter: bewegte Sitzungen, hellwacher Geist; Bewegte 3-Minuten-Pausen fördern die Konzentration; gestützt Sitzen; sich wohlfühlen durch Mikrobewegungen.

Mit dem Lernvideo: Anwendungsmöglichkeiten des grossen Gymnastikballs im Büro (1996). Ab Juli 2002 ist das Schulungsvideo mit dem **Sball®** office (office-Ball im Nylonbeutel mit Instruktionen der fünf wichtigsten Übungen) erhältlich.

Bewegtes Reisen

- Schulungsvideo für Carhalter und -chauffeure mit Vorführrecht (seit 1999 im Angebot).
- Ab Ende Juni 02 erhältlich: der neue **Sball®**-Wellness-Ball im Nylonbeutel mit den fünf wichtigsten Übungen.

Kurse und Seminare

Wöchentliche Kurse in Rückengymnastik und Bewegungskoordination für Erwachsene; Fussgymnastik und Bewegungskoordination; Rhythmik und Bewegungskoo-

Sball® 3-dimensional movements in der Praxis

Veranschaulicht mit einer Hüftbewegung

1. Aktion: Beckenbalance

Erst wird der zentrale Teil (dem Zentrum näher) des Gelenks, das Becken mit der Hüftpfanne, in seiner Balance gestört. Mit dosierten Kräfteinsätzen wird der Pol Becken auf dem Ball 3-dimensional ausbalanciert.

AST. R-L. **Sball®** therapy Ø 30 ca. 2/3 Luft (L.) unter LWS und Sacrum stört das Gleichgewicht des Beckens und somit der Hüftpfanne. **Sball®** therapy Ø 20 3/3 L. stabilisiert die Beinachse zwischen den angewinkelten Knien. Mit beiden Füßen guten Bodenkontakt halten. Beide Hände auf die Bauchdecke legen. Atemfluss beachten.

- 1.1 Beckenrotation um die T-A
- 1.2 Beckenrotation um die S-A
- 1.3 Beckenrotation um die L-A
- 1.4 8er Becken

Ziel ist, während dieser ersten Wahrnehmungssequenz das Becken zu mobilisieren, das Bein mit dem distalen Gelenkteil, dem Femurkopf, zu stabilisieren.



2. Aktion: Femurkopfbalance

Nun folgt der distale Hüftgelenkteil

AST. R-L. **Sball®** therapy Ø 30 ca. 2/3 L. tief unter LWS und Sacrum platzieren. Das Becken stabilisieren. Mit dem 20er-**Sball®** therapy 3/3 L. unter dem re Fuss das Hüftgelenk labilisieren.

- 2.1 Femurkopffrotation um die T-A
- 2.2 Femurkopffrotation um die S-A
- 2.3 Femurkopffrotation um die L-A
- 2.4 8er Femurkopf

Ziel der zweiten Wahrnehmungssequenz: den Femurkopf mobilisieren, währenddessen das Zentrum Becken mit der Hüftpfanne möglichst stabil bleibt.



3. Aktion: Becken und Femurkopf

Zusammen-/auseinander führen der beiden Gelenkteile.

AST. B-L. **Sball®** therapy Ø 30 2/3 L. unter den Bauch legen, Ø 20 ca. 2/3 L. unter dem Femur platzieren.

- 3.1 T-A Beckenrotation vorwärts / Femurkopffrotation rückwärts
- 3.2 S-A Beckenrotation re thoraxwärts / Femurrotation re zum anderen Bein
- 3.3 L-A Beckenrotation re bodenwärts / Femurkopf re in Aussenrotation
- 3.4 8er

