

## BALANCE PAD

Kräftigungsübungen mit dem Balance Pad

### Vorbemerkungen/Ziele

Es gibt seit einiger Zeit ein neues Gerät in der Sportlandschaft – das Balance Pad. Es deckt als Therapie- und Trainingsgerät ein breites Spektrum von Anwendungsmöglichkeiten ab und wird aufgrund der destabilisierenden Eigenschaften zur Schulung motorischer Fähigkeiten in der Rehabilitation, Prävention sowie im Fitness- und Leistungssport eingesetzt. Eine kombinierte Koordinations- und Ausdauertraining, Krafttraining sowie funktionelle Gymnastik bieten sich zur Durchführung mit dem Balance Pad an. Die instabile Ausgangsposition ist „gewöhnungsbedürftig“ und setzt eine gute Körperwahrnehmung voraus, wobei das propriozeptive Training hier zum Tragen kommt. Bei Übungen mit dem Balance Pad ist es wichtig, auf eine korrekte Haltung (im Rücken) und auf die korrekte Bewegungsausführung zu achten!

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

##### ● Begrüßung und Kennen lernen der Balance Pads

- ⊙ Kreislaufstellung; die Balance Pads (BP) liegen jeweils auf einer Matte.

##### ● Balance finden

- Mit beiden Füßen auf dem BP stehen, aufrechte Haltung, Körperspannung aufbauen, die „wackelige“ Unterlage bewusst wahrnehmen
- Gewichtsverlagerung – rechts/links, vor/zurück
- Kopfbewegung nach rechts/links
- Augen schließen – ausbalancieren
- Beine im Wechsel anheben, mit der Hand das gegenüber liegende Bein berühren
- Wie zuvor: Kopfbewegung dazu nehmen
- Wie zuvor: die „freie“ Hand nach oben führen
- Wie zuvor: mit dem Kopf der freien Hand nachschauen

- ⊙ Die TN bilden Paare (Partner/in A und B)

##### ● Zu zweit Balance finden

A steht auf dem BP; B steht dahinter auf der Matte. B gibt Impulse, d.h., „schiebt“ (von den Seiten, von hinten mit den Händen) A weg. A baut Körperspannung auf, um nicht weggedrückt zu werden. Rollenwechsel

##### ● Fenster putzen

A und B stehen sich jeweils auf einem BP gegenüber. A putzt eine imaginäre Schaufensterscheibe (verschiedene Bewegungsrichtungen ausführen); B geht spiegelbildlich mit. Rollenwechsel

##### ● Ballwurf im Außenstirnkreis

Alle TN A stehen auf dem BP. Die TN B haben unterschiedliche Bälle und gehen außen herum von TN A zu TN A und werfen, rollen oder prellen die Bälle. D.h., die TN auf den BP versuchen verschiedene Standpositionen einzunehmen, um die Bälle zurückzuspielen. Rollenwechsel

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

### Rahmenbedingungen

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer/innen (TN):** 15 - 20

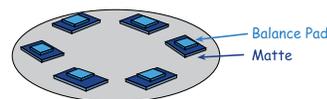
**Material:** je TN ein Balance Pad und eine Matte, verschiedene Bälle (Tennis-, Soft-, Gymnastik-, Medizin- und Strandbälle o.ä.)

**Hinweis:** Die Hersteller bieten verschiedene Ausführungen von Balance Pads an. Bei Balance-Kissen ohne griffige, rutschfeste Unterlage sollte jeweils eine Matte untergelegt werden!

**Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

### Absichten und Hinweise

- ⊕ Kennen lernen und sich vertraut machen mit dem neuen Gerät, Schulung der Körperwahrnehmung, Aufwärmung
- ♣ Die Augen bei den verschiedenen Bewegungsaufgaben schließen, um den koordinativen Anspruch (ohne optische Kontrolle) zu verdeutlichen und eine höhere Anforderung an die Bewegung zu stellen.



- ⊕ Schulung der Körperwahrnehmung, Stabilisation, Aufbau von Körperspannung

- ⊕ Propriozeptives Training, Schulung des Gleichgewichts und der Anpassungsfähigkeit

- ⊕ Schulung der Anpassung an die wackelige Unterlage, an verschiedene Geräte (Bälle) und neue Partner/innen



GESUND-  
HEITS-  
ORIEN-  
TIERTER  
SPORT/  
FITNESS

07.2007

PRAKTISCH für die PRAXIS

## Stundenverlauf und Inhalte

## SCHWERPUNKT (30 Minuten)

## ● Step up / Treppensteigen

Mit den Füßen im Wechsel auf das BP auf- und absteigen. Die Füße dabei bewusst über den Ballen bis zur Spitze abrollen und die Streckbewegung auf das ganze Bein übertragen.

## ● Squats

Mit beiden Füßen auf dem BP stehen. Knie beugen (max. rechtwinkelig) und in gebeugter Position kurz verharren. Dann die Beine wieder strecken.

*Variationen:* verschiedene Geschwindigkeiten, Gewichtsverlagerung auf das eine bzw. auf das andere Bein.

*Erweiterung:* dynamische Streckung mit anschließendem kleinen Hüpfen, Landung wieder parallel auf dem BP.

## ● Oberschenkel / Po

In Rückenlage beide Füße mit gebeugten Knien auf das BP stellen; Arme seitlich am Körper. Das Becken anheben, wobei der Körper eine Linie bildet, und wieder senken.

*Erweiterung:* Beine / Füße im Wechsel anheben.

## ● Crunches

In Rückenlage auf das BP legen und die Hände seitlich am Kopf anlegen. Den Oberkörper heben und senken (auf- und abrollen).

*Veränderte Ausgangsposition:* Beine im rechten Winkel anheben oder zur Decke strecken.

## ● Rückenkräftigung

Im Vierfüßlerstand mit den Knien auf dem BP ein Bein nach hinten wegstrecken. Dabei geht der Fuß nicht über Gesäßhöhe. Knie unter den Bauch ziehen und dann wieder nach hinten wegstrecken. Beinwechsel

*Variation:* Den gegengleichen Arm mit nach vorne wegstrecken.

## ● Push up / Liegestütz

Beide Hände auf dem BP auflegen und auf den Zehen oder Knie abstützen. Die Ellbogen beugen und strecken.

## ● Ganzkörperstabilisation

In Seitlage beide Füße mit der Außenseite auf das BP aufstellen. Im Ellbogenstütz den Beckengürtel langsam anheben und senken. Seitenwechsel

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

## ● Räkeln und Strecken auf dem Blance Pad

In Rückenlage auf das BP legen. Arme und Beine räkeln und strecken sowie den ganzen Körper lang ausstrecken.

## AUSKLANG (5 Minuten)

## ● Den Atem fließen lassen

In Rückenlage auf dem BP den Atmen ruhig fließen lassen und die eigene Atmung bewusst wahrnehmen.

● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ◐ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

◐ Bei allen Übungen auf die Bewegungsqualität achten und eine präzise Ausgangsstellung einnehmen!

◐ Auf die Atmung achten!

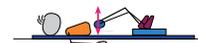
◎ Kräftigung der Beinmuskulatur

◐ Korrekturhinweis: Die Knie nicht über die Fußspitzen hinaus schieben! Gesäß tief!

◐ Armbewegungen hinzufügen.



◎ Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sowie der Rückenmuskulatur



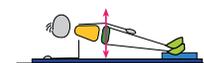
◎ Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

◎ Kräftigung der Rückenmuskulatur, Spannungs- und Gleichgewichtsübung

◐ Korrekturhinweis: Auf die Körperlinie achten! Das Becken nicht verdrehen!

◎ Kräftigung Schulter- und Armmuskulatur

◎ Kräftigung der seitlichen Rumpf- und Beckenmuskulatur



◎ Ganzkörperstreckung, -dehnung

◎ Entspannung, zur Ruhe kommen, Atem fließen lassen

◐ Einsatz von ruhiger, entspannender Musik



Autorin:  
Ursel  
Wein-  
gärtner