



## Sensomotoriktraining | Pezziballübungen mit langer Hebeleinwirkung Exemplarisches Übungsprogramm



### Übung 1

- Aus der Bankstellung wird das Körpergewicht „mehr oder weniger“ in den Pezziball (LWS-Lordose beachten) verlagert. In der Übungsumsetzung wird das im diagonalen Verlauf vom Pezziball bzw. Boden „gelöste“ Extremitätenpaar gebeugt, auf Höhe des Nabels zusammengeführt und anschließend für 3 bis 5 Sekunden wiederum gestreckt (4 bis 5 Intervalle, danach Ausgangsposition wechseln).



### Übung 2

- In Rückenlage wird das Spielbein zur Stabilisation der LWS auf Höhe der Brust positioniert, die Arme sind vom Boden abgehoben. Anschließend wird das am Pezziball aufgesetzte Bein abwechselnd gebeugt und für 3 bis 5 Sekunden gestreckt bzw. stabilisiert (Beinachsencheck, 20 bis 25 Sekunden pro Bein).



### Übung 3

- Im Seitstütz wird das obere Bein im Bereich des Sprunggelenks aufgesetzt. Fuß-, Knie-, Hüft-, Schultergelenk und Kopf werden in einer „Linie“ ausgerichtet. Anschließend wird das Spielbein abwechselnd vor bzw. hinter dem Ball - verbunden mit einer kurzen Haltephase - gestreckt (20 bis 25 Sekunden pro Seite).



### Übung 4

- Im Seitstütz (Füße übereinander) wird der am Pezziball aufgesetzte Unterarm im Wechsel abduziert und in der adduzierten Position für 3 bis 5 Sekunden stabilisiert. Knie-, Hüft-, Schultergelenk und Kopf bleiben dabei in einer „Linie“ ausgerichtet (4 bis 5 Intervalle pro Seite).



### Übung 5

- Liegestütz am Pezziball: Die LWS bleibt im Übungsverlauf in der „natürlichen“ Krümmung stabilisiert (8 bis 10 Wiederholungen).



### Übung 6

- In BWS-Aufrichtung werden die abduzierten und abgewinkelten Arme (Ellbogen sind knapp vor den Schultergelenken am Pezziball ausgerichtet) für 3 bis 5 Sekunden adduziert. Das Becken bleibt hierbei zwischen den Bällen positioniert und am Boden abgelegt (4 bis 5 Intervalle).

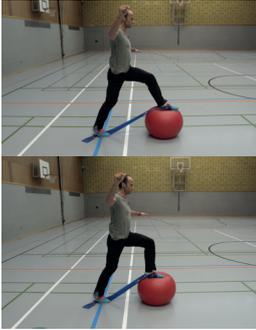


### Übung 7

- Im Handstütz (LWS-Lordose beachten) wird das Becken angehoben und die Knie in Richtung Brust gezogen, ohne dabei die Schultern über die am Boden aufgesetzten Hände zu verlagern. Danach wird wiederum die Ausgangsposition eingenommen (5 bis 10 Wiederholungen).

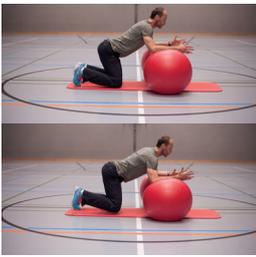


## Sensomotoriktraining | Pezziballübungen mit langer Hebeleinwirkung Exemplarisches Übungsprogramm



### Übung 8

- Im hüftbreiten Ausfallschritt (hinterer Fuß setzt im Zehenstand auf) wird gegen den Zugwiderstand eines Therabandes das Körpergewicht in Richtung Ball verlagert und anschließend dieser in Verlängerung der Beinachse aus- und eingerollt (Beinachsencheck, 20 bis 25 Sekunden pro Bein).



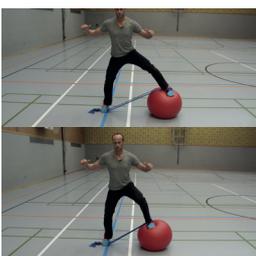
### Übung 9

- In der Bankstellung (das Gesäß bleibt im Übungsverlauf über den Knien positioniert) wird in BWS-Aufrichtung und ohne das Körpergewicht zur Seite zu verlagern, die Füße im Wechsel für 3 bis 5 Sekunden vom Boden abgehoben (LWS-Lordose beachten, 4 bis 6 Intervalle insgesamt).



### Übung 10

- In BWS-Aufrichtung werden die abduzierten und abgewinkelten Arme (Ellbogen sind knapp vor den Schultergelenken am Pezziball ausgerichtet) für 3 bis 5 Sekunden adduziert. Das Becken bleibt hierbei zwischen den Bällen positioniert, wird jedoch vom Boden abgehoben (4 bis 5 Intervalle).



### Übung 11

- Im seitlichen Ausfallschritt wird gegen den Zugwiderstand eines Therabandes das Körpergewicht in Richtung Ball verlagert und anschließend dieser aus- und eingerollt (20 bis 25 Sekunden pro Bein).



### Übung 12

- Im Seitstütz (Füße übereinander, Hüfte ist gestreckt) wird der am Pezziball aufgesetzte Unterarm im Wechsel abduziert und in der adduzierten Position für 3 bis 5 Sekunden stabilisiert. Zusätzlich werden dabei mit dem Spielbein Kreisbewegungen realisiert (4 bis 5 Intervalle pro Seite).