



# Fachartikel zu den Stundenbeispielen

**Fit mit dem Fitball**  
12/2013

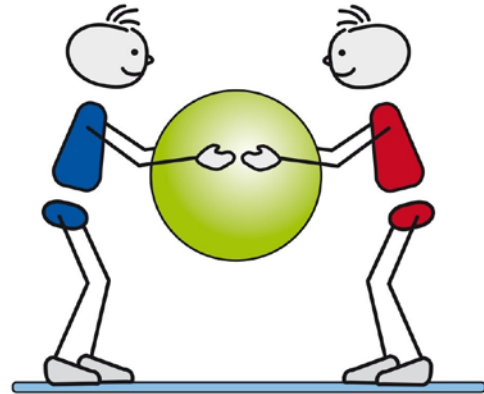
**Fitball für zwei**  
01/2004

**Gymnastik und Spiele mit dem Fitball**  
12/2001

# Der Fitball

## Material und Geräteeigenschaften

Der Pezzi-, Fit-, Therapie- oder Sitzball ist ein großer, platzsicherer Gymnastikball. Er ist aus einer speziellen Materialmischung hergestellt und besitzt eine dicke Außenhaut. Wird die Außenhaut eines Balles beschädigt, so reißt sie nicht weiter auf, sondern die Luft entweicht nur langsam. So hat der Benutzer Zeit den Fitball zu verlassen. Allerdings ist die Garantie nur für eine bestimmte Gewichtsbelastung gegeben. Diese liegt in der Regel zwischen 70kg und 100 kg. Die Hersteller geben nur die statische Belastbarkeit an. Der Fitball wird meist dynamisch benutzt. Es ist zu empfehlen den Fitball nicht prall aufzupumpen, auch um eine größere Stabilität beim Sitzen auf dem Ball zu erlangen.



## Handhabung

Es empfehlen sich folgende Richtwerte für den Durchmesser des Fitballs:

| Körperhöhe | Armlänge  | Ball  |
|------------|-----------|-------|
| 140 cm     | 45-55 cm  | 45 cm |
| bis 155 cm | 56-65 cm  | 55 cm |
| bis 175 cm | 66-80 cm  | 65 cm |
| bis 185 cm | 81-90 cm  | 75 cm |
| ab 190 cm  | 91-100 cm | 85 cm |

## Eignung für verschiedene Zielgruppen

Der Fitball kann gerollt, geprellt oder geworfen werden. Er eignet sich für Übungen im Sitzen, auf dem Ball liegend oder in Rückenlage. Er kann im Stand oder im Liegen in alle Richtungen gestemmt werden oder es wird Druck auf den Ball ausgeübt mit Armen, Beinen oder dem ganzen Körper. Die Einsatzmöglichkeiten reichen von Einzel- über Partner- oder Gruppenaufgaben. Durch diese Vielfalt und Bandbreite ist der Fitball für Kinder/Jugendliche bis zu Älteren eine Bereicherung für den Übungsleiteralltag.

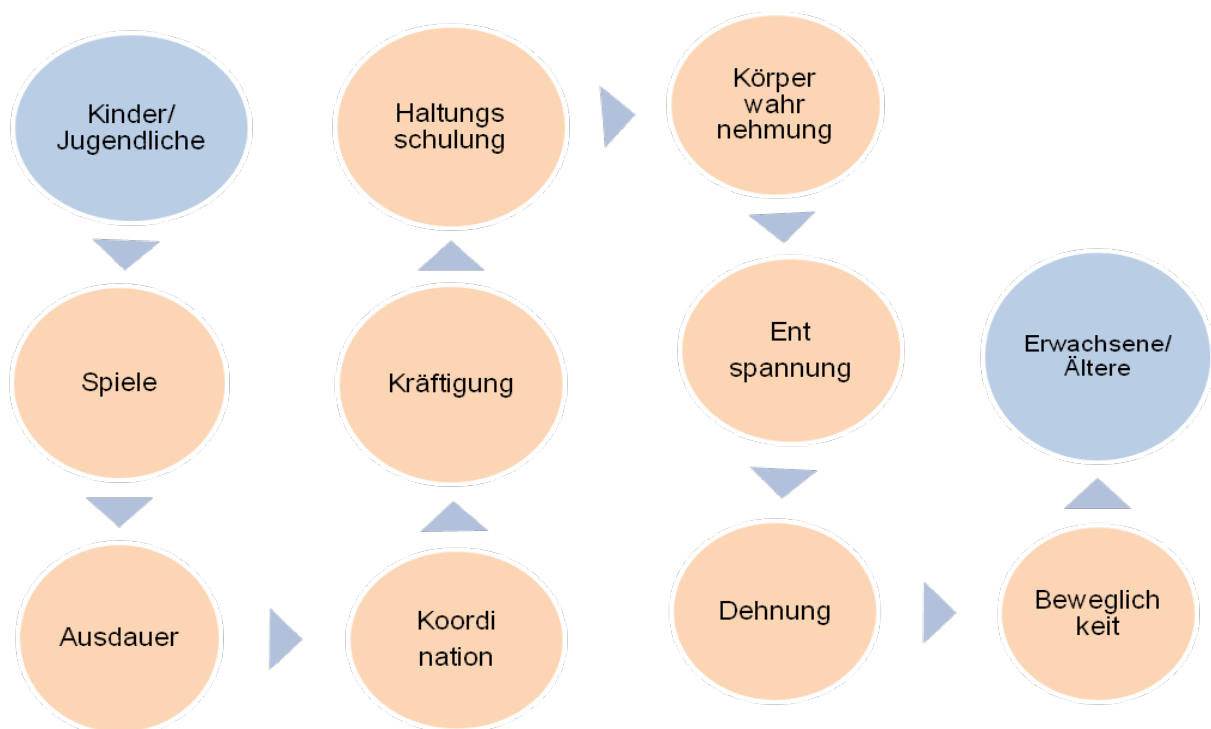
## Trainingsziele, -wirkungen

Die Vorteile des Fitballs bieten ideale Voraussetzungen für ein ganzheitliches Training. Die Gesundheitsförderung im Sinne Körper, Geist und Seele durch Bewegung, Aktivität, Spiel und Entspannung sind primäre Ziele für den Einsatz dieses Gerätes.

- Förderung der Aktivität im Alltag
- Verbessertes Alltagsverhalten durch mehr Bewegungsfreude.
- Aktives und dynamisches Sitzen.

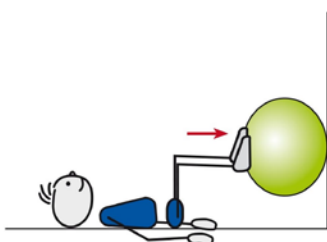
- Kräftigung der Halte- und Stützmuskulatur.
- Verbesserte Versorgung der Bandscheiben.
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.
- Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit.
- Förderung der Beweglichkeit.
- Aktivierung der Sinnes- und Wahrnehmungsfähigkeit.
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit.
- Spannungsabbau.
- Entspannung.
- Verbesserung der Herzkreislauffunktion.

## Einsatzfelder



## Methodik

Die wichtigste Maßnahme beim Einsatz des Fitballs ist die Ballgewöhnung zu Beginn. Die Übungen an und mit dem Ball gelingen besser, wenn die Teilnehmer auf grundlegende Bewegungserfahrungen zurückgreifen können. Ein sicherer Umgang mit dem Ball mindert das Verletzungsrisiko und beseitigt Unsicherheit und Angst, besonders bei Älteren. Gerade bei älteren Teilnehmern ist eine gründliche Vorbereitung auf den Fitball von hoher Bedeutung.



## Literaturempfehlungen

Alexander Jordan und Martin Hillebrecht  
Gymnastik mit dem Pezziball: Übungsprogramme  
Verlag Meyer & Meyer 2013

Martin Hillebrecht  
Gymnastik mit dem Pezziball: Gleichgewichtssinn und Koordination verbessern  
Verlag Meyer & Meyer 2011

## Video

Auf YouTube <http://www.youtube.com> gibt es zahlreiche Beispiele zum Einsatz der Fitballs in der Wirbelsäulengymnastik, im Fitnesstraining (Workout) und im Kinderturnen. Dazu das Stichwort „Pezziball“ oder „Fitball“ in das Suchfeld eingeben.