

## 06 | „BALLOONING“ – FEDERLEICHT BEWEGT!

VOLKER SCHROEDER

Dieter Grabbe, bekannter Fitness Coach aus München, ließ sich von seinen Kindern inspirieren. Warum sollten sich nicht auch Erwachsene von Luftballons animieren lassen? Er ließ einen eigenen Ballon (DIDIballon) herstellen, entwickelte ein Trainingsprogramm und nannte es Ballooning.

Nun haben Ballons und Bälle eines gemeinsam: Sie sind mit Luft gefüllt und rund. Was also hat der Ballon – einmal abgesehen vom Zipfel –, was der Ball nicht hat?

### GRUNDPRINZIP DES BALLOONING

Hände, Knie, Füße und andere Körperteile erzeugen durch Druck auf den Ballon zunächst eine Grundspannung (vergleichbar mit isometrischen Übungen). Diese wird am Ende der Übung durch eine federnde Druckbewegung erweitert, in immer kürzeren Abständen und immer fester. Klingt leicht, hat es aber in sich, im Ballon wie in der Muskulatur. Die wird in der Tiefe „angesprochen“, dort, wo sie mental nicht zu erreichen ist.

### WIRKUNGSWEISE

Ballooning benutzt den Körper als „Resonanzraum“ (eine Vorstellung, welche die vedische Heilkunst in Indien schon vor über 5000 Jahren entwickelt hat und die sich heutzutage u. a. in der Klangschalenmassage widerspiegelt). Die sich verstärkenden Vibrationen erzeugen Impulse, die sich positiv auf den ganzen Körper auswirken, z. B. Organe, Muskeln und Gelenke. Damit lässt sich ein attraktives und abwechslungsreiches Training im Stehen, am Boden und im Sitzen (z. B. office ballooning) gestalten. Übergangsformen zu Schwungübungen oder spielerischen Bewegungen sind fließend. Wohltuend ist der Einsatz des DIDIballons am Boden zur

Entspannung. Kopf und Lendenbereich auf dem Ballon abgelegt, macht diesen zwar platter, uns dafür entspannter. Laut Angabe von Dieter Grabbe soll der DIDIballon bis 80 kg belastbar sein.



## TRAININGSHINWEISE

So wenig der Luftballon neu ist, sind auch die Übungen nicht neu. Neu ist die Kombination und Handhabung. Viele bekannte Übungen im Sitzen, Stehen oder Liegen lassen sich mit dem Ballon durchführen und erfahren durch ihn eine andere Ausführung und Körperwahrnehmung. Für die Übungsleitung lässt sich die Intensität des Drucks in den Ballon nicht nur belastungs- und altersspezifisch bestimmen, sondern auch gut optisch kontrollieren.

## NUTZUNGSHINWEISE

Ballooning ist auch Balance. Das fängt schon beim Material an. Ein stramm aufgeblasener Ballon erzeugt zu viel Spannung, platzt womöglich; ein schlaffer wird unbrauchbar. Dazwischen liegt die Balance, im Material wie im Umgang mit unserem Körper.

**Wichtig:** Vor der ersten Benutzung den Ballon mit einem Blasebalg oder einer Kolbenpumpe (Luftmatratze) stramm aufblasen und kurz danach die Luft ablassen. Dann lässt sich der Ballon fast mühelos mit dem Mund wieder aufblasen. Aufgrund der stärkeren Qualität des Trainingsballons ist beim ersten Mal eine Mundbefüllung nicht möglich und auch nicht empfehlenswert.

Die bei der Fachtagung verwendeten Aufblas- und Verschlussstücke erleichtern das Aufblasen und eine unterschiedliche Luftbefüllung durch das Ablassen der Luft und das Wiederaufblasen.

Lediglich mit dem kleinen Zeigefinger in das Mundstück (das übrigens immer im Ballonhals stecken bleibt) drücken, und die Luft entweicht. Aus hygienischen Gründen empfiehlt es sich, dass jeder einen eigenen Trainingsballon hat.

Während der Fachtagung wurde der Ballon auch im Wasser eingesetzt. Allerdings greift das Chlor auf Dauer das Ballonmaterial an. Ein Beschriften des Ballons mit dem eigenen Namen mittels eines

Permanentmarkers ist möglich. Bitte keine Kugelschreiber und Feinmarker verwenden; der Ballon könnte platzen!

Pflege: Durch Eintauchen des Ballons in mehr heißes als warmes Wasser (bitte nicht zu heiß) erhält der Ballon seine ursprüngliche Form zurück. Dann leicht pudern (wie beim Theraband), sonst klebt das Material.

## DER BALLOONING-BALLON

Obwohl natürlich jeder beliebige Luftballon verwendet werden kann, hat der Erfinder, Dieter Grabbe, unter dem Aspekt des Resonierens und der Haltbarkeit einen speziellen Ballooning-Ballon entwickelt, den DIDIBalloon©. Für den „harten“ Trainingseinsatz wird von Dieter Grabbe neuerdings der DIDIBall© angeboten, auf dem gelegen, gekniet, gedrückt und gesessen werden kann. Er verfügt über die gleichen Resonanzeigenschaften wie der DIDIBalloon©. Eine umfangreiche DVD mit vielen Übungen ist in Vorbereitung. Der DIDIBall© ähnelt zwar dem Overball, seine Oberfläche und Materialstruktur sowie das Schwingungsverhalten unterscheiden sich jedoch, auch preislich.

## BEZUGSQUELLEN/INFORMATIONEN

DIDIBalloon© & DIDIBall© sind über die Internetseite [www.dietergrabbe.de](http://www.dietergrabbe.de) zu beziehen.

Einen stärkeren TrainingsballonSPORT bietet sportleben an. Dieser Ballon wird komplett mit Aufblas-/Verschlusshilfe geliefert. Anfragen dazu sind an die Adresse [webmaster@sportleben.de](mailto:webmaster@sportleben.de) zu richten (siehe auch [www.sportleben.de/Produkte](http://www.sportleben.de/Produkte)).





## WEITERE INFORMATIONEN

Im Knaur Verlag ist das Buch „Ballooning“ von Dieter Grabbe mit vielen Übungsbeispielen erschienen. Eine kleine Übungsbroschüre (auch als CD) für Kurs-/Übungsleitungen erhält man unter [webmaster@sportleben.de](mailto:webmaster@sportleben.de).

BALLOONING AM 11.08.2006

**Grundsätzliches:** Jeder bestimmt die Druck- und Resonanzintensität selbst. Der Druckrhythmus wird langsam aufgebaut: 1er, 4er, 8er, 16er-Resonieren und orientiert sich an der Übung. Nach jeder Druckübung Hände, Arme und Schulter lockern.

CD/Titel/Gruppe/Verlag (Bezug)	Bewegungsausführung	Hinweis
Fit over 60 – Cardio fit My baby just cares for me Nina Simone www.move-ya.com	Aufwärmen/Ballongewöhnung: March, Ballon in beiden Händen vor dem Körper rhythmisch drücken (4er-, 8er-, 16er-Rhythmus)	Variationen: Arme näher oder weiter vom Körper weg, Ballon zur Seite führen.
Wonderful Life It started with a kiss Hot chocolate Strauss Innovation	<b>Aufwärmen:</b> March, Step touch, Ballon über die Mitte mit beiden Händen diagonal zur Schulter führen, am oberen Punkt drücken. Ballon mit beiden Händen seitlich zur Hüfte führen.	Variationen: Wenn der Ballon zur Seite geführt wird, unterschiedlich tief in die Hocke gehen.
Love is in the air Love is in the air Milk&Sugar vs. John Paul Young www.music-e-motion.de	<b>Kräftigung:</b> Ballon wie auf dem Foto vor dem Körper halten. Phase 1: Untere Hand hält ruhig den Ballon, die obere Hand drückt rhythmisch in den Ballon. Phase 2: Obere Hand hält den Ballon ruhig, die untere Hand zieht rhythmisch von unten in den Ballon. Phase 3. Den Ballon mit den Handkanten halten und diese rhythmisch zueinander in den Ballon drücken.	
All the Roadrunning This is us Mark Knopfler & Emmylou Harris	<b>Spaß:</b> Ballon als Percussioninstrument rhythmisch in die Hand schlagen und sich gegenseitig am ganzen Körper mit dem Ballon abklopfen.	Partnerübung mit Spaß und viel Bewegung.
Summerparty Sunshine Baby Reamonn TCM-Tchibo	<b>Ausdauer:</b> March, Ballon vor dem Körper von der unteren Position beginnend auf Brusthöhe und dann vor den Kopf führen und wieder zurück. Das kann zunächst als fließende Bewegung, dann betont unten-mitte-oben-mitte erfolgen, kombiniert mit Drücken und Resonieren. Die Intensität kann durch stärkeren Marchschritt oder längeres Drücken in einer Position gesteigert werden.	
Perfect Moments Vol. 2 Klassisch frühstücken Morgenblätterwalzen op.279 Johann Strauss jr.	Rhythmus/freie Bewegung: Der 3/4-Takt eignet sich besonders für harmonische weite Schwungbewegungen, in die der ganze Körper einbezogen wird. - Strecken zur Seite mit Anheben des gegenüberliegenden Beins, - das Auge folgt der Bewegung, - Ballon in Hüfthöhe um den Körper kreisen, - Ballon hinter dem Kopf von einer Hand in die andere geben, - Ballon seitlich unter dem Knie (oder über dem Knie) durchreichen.	Hier ist Improvisation und Einfaltsreichtum gefragt. Da klassische Musik mit Höhen, Tiefen und unterschiedlichen Tempi arbeitet, sollte auf die individuelle Bewegungsausführung besonderer Wert gelegt werden. Der finale Abschluss verstärkt das Gruppgefühl. Arbeiten mit klassischer Musik erfordert von der Übungsleitung eine intensivere Vorbereitungszeit. Je öfter die Musik eingesetzt wird, desto sicherer und vielfältiger wird die Bewegungsausführung.

CD/Titel/Gruppe/Verlag (Bezug)	Bewegungsausführung	Hinweis
Comedian Harmonists Ihre großen Erfolge Mein kleiner grüner Kaktus	<b>Spaß:</b> Ausgangsposition beidbeiniger Stand, Ballon zwischen die Knie klemmen: - mit beiden Knien gleichzeitig drücken, - nur mit L/R drücken, - im Wechsel drücken. Von der wechselnden Gewichtsverlagerung in einen Pendelgang übergehen, um die eigene Achse gehen.	
Wonderful Life I'll be over you TOTO Sony 2006 (Strauss Innovation)	<b>Kräftigung/Balance:</b> 1. Ballon hinter dem Rücken zusammendrücken, zunächst auf dem Gesäß ablegen, dann handbreit über dem Gesäß. 2. Knie im Wechsel hüfthoch anziehen, Ballon mit beiden Händen auf dem Knie ablegen. Steigerung: Ballon von oben (vor dem Kopf) und Knie von unten berühren sich auf Hüfthöhe. Ballon halten, Knie drückt von unten in den Ballon.	
Madagascar The Soundtrack Zoosters Breakout Hans Zimmer	Intensives Resonieren mit beiden Händen in den Ballon. Dieser kann von unten nach oben, von rechts nach links, diagonal oder im Bogen vor dem Körper geführt werden.	Ziel: Möglichst lange drücken und resonieren. Versuchen, den etwas schwierigen Rhythmus in Bewegung und Betonung umsetzen.
Wonderful Life Human Human League Sony 2006 (Strauss Innovation)	<b>Kräftigung/Balance:</b> Ballon zur Seite schwingen, gegenüberliegendes Bein diagonal zur Ballonbewegung seitlich anheben; lange Seitstreckung. <b>Variationen:</b> Ballon bleibt in der gestreckten Position, Bein schwingt seitlich und umgekehrt. Schwieriger: Ballon und Bein schwingen in unterschiedlichem Takt auf und ab. Bei sicherem Stand diagonal Ballon und Knie vor dem Körper zueinander führen, drücken und resonieren.	
Josh Groban Josh Groban Boken Vow	<b>Ausklang/Final:</b> Raumgreifende Schwungübungen, freies Bewegen. Zum Abschluss Ballon mit beiden Händen vor dem Bauch halten, in den Ballon atmen.	

Die Abbildungen sind der Broschüre/CD „Training mit dem TrainingsballonSPORT“ (Herausgeber: sportleben) entnommen.

**Anschrift des Verfassers:** sportleben, Volker Schroeder, Kriemhildenstr. 5, 42287 Wuppertal  
E-Mail: [webmaster@sportleben.de](mailto:webmaster@sportleben.de), Internet: [www.sportleben.de](http://www.sportleben.de)