



# Coretraining mit dem Pezziball

Ganzkörpertraining mit einem instabilen Trainingsgerät

## Vorbemerkungen/Ziele

Coretraining ist ein Bestandteil des funktionellen Trainings, bei dem komplexe Übungen durchgeführt werden, um ganze Muskelketten zu beanspruchen. Der Begriff „Core“ heißt übersetzt aus dem Englischen „Mitte“ oder „Kern“. So werden beim Coretraining vor allem die Muskelgruppen beansprucht, die als Verbindung zwischen Oberkörper und Unterkörper fungieren. In diesem Stundenbeispiel wird der Pezziball als instabiles Trainingsgerät eingesetzt, um gezielt die Muskelketten mit Hilfe von komplexen Bewegungen im Ungleichgewicht zu trainieren.

## Stundenverlauf und Inhalte

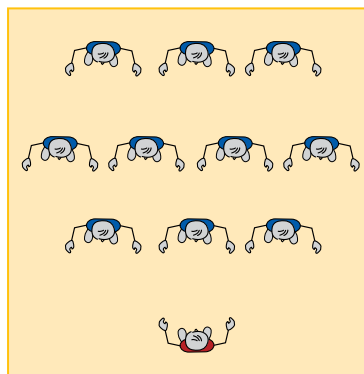
### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Aerobic Warm Up mit Basisschritten**
- ⦿ Blockaufstellung zur Übungsleitung (ÜL) ausgerichtet (Face to Face)

Gemeinsam werden Basic-Aerobic-Schritte nacheinander ausgeführt.

Basisschritte:

- March (Marschieren)
- Step touch (Seitanstellschritt)
- Side to Side (Wiegenschritt)
- Knee lift (Knie im Wechsel heben)
- V-Schritt
- A-Schritt



- **Pezziball-Aerobic**
- ⦿ Jede/Jeder TN nimmt sich einen Pezziball (PB). Der PB wird mit beiden Händen vor dem Körper gehalten. Blockaufstellung zur Übungsleitung (ÜL) ausgerichtet (Face to Face)

Die ÜL kombiniert Basic-Aerobic-Schritte mit dem Pezziball in der Hand.

- March und den PB nach vorne strecken und wieder zurück führen
- Step touch und den PB über dem Kopf seitlich schwingen
- Side to Side und den PB von der einen in die andere Hand über den Boden rollen
- Knee lift und den PB über den Kopf anheben und wieder absenken
- V-Step und den PB in der rechten Hand von unten neben dem Körper halten, dabei fixiert die linke Hand den PB von oben
- A-Step und den PB in der linken Hand von unten neben dem Körper halten, dabei fixiert die rechte Hand den PB von oben

## Rahmenbedingungen

**Zeit:**  
60 Minuten

**Teilnehmer/innen (TN):**  
15 Erwachsene (Frauen und Männer)

**Material:**  
Je TN einen Pezziball (PB) und eine Matte, Musik und Musikanlage

**Ort:**  
Sporthalle, Kursraum

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Allgemeine Erwärmung
- ✔ Musikeinsatz mit 130 BPM
- ✔ Didaktischer Hinweis: Von kleinen zu großen Bewegungen arbeiten, vom Leichtem zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten
- ✔ Die Pezzibälle liegen sicher an einer Wand.
- ⦿ Spezifische Erwärmung mit dem Pezziball
- ✔ Der Pezziball ist fest aufgepumpt und der Körpergröße entsprechend gewählt. Richtlinie dazu: Im Sitzen sollte das Bein leicht abfallend stehen.
- ✔ Musikeinsatz mit 130–134 BPM
- ✔ Hinweis an die TN: Achte auf eine aufrechte Körperhaltung.
- ✔ Hinweis an die ÜL: Deute Signale wie hochgezogene Schultern als korrekturbedürftig und biete ggf. Entlastung durch leichtere Hebeübungen mit dem PB an.

Fitness  
01.2019

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

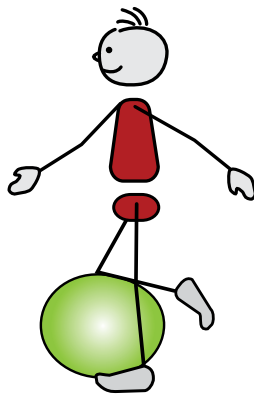
#### ● Stabilisation im Stand – Knie auf PB

##### Ausgangsposition:

Stabiler hüftbreiter Stand, der PB liegt vor den TN auf dem Boden

##### Endposition:

Ein Knie steht auf dem Ball, das andere Bein bleibt fest auf dem Boden stehen.  
Der Ball wird mit dem Knie fixiert.  
Die Arme haken im Wechsel vor und zurück gestreckt neben dem Körper.  
Nach ca. 30 Sekunden Seitenwechsel



## Absichten und Hinweise

- ✔ Musikalische Untermalung möglich mit 120–134 BPM
- ☉ Stabilisation und Gleichgewichtsschulung des ganzen Körpers
- ✔ Der PB und der Körper bleiben während der Übungsausführung ruhig und ausbalanciert.

#### ● Plank

##### Ausgangsposition:

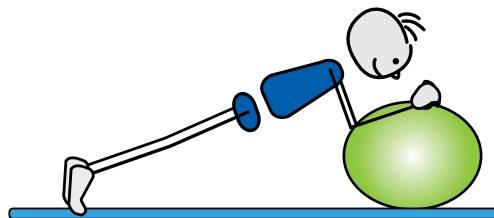
Unterarmstütz auf dem PB, beide Beine in Knieposition dahinter

##### ● Anfänger/-innen:

Die Knie behalten den Bodenkontakt und nur das Körpergewicht wird nach vorne auf dem Ball verlagert.  
Die Position ca. 30 Sekunden halten

##### ● Fortgeschrittene:

Die Fußballen stehen fest auf dem Boden. Die Knie werden angehoben und der Körper schwebend in einer Linie gehalten.  
Die Position ca. 30 Sekunden halten



- ☉ Kräftigung des ganzen Körpers und Förderung der Tiefenstabilität
- ✔ Die statische Haltezeit an die Leistungsfähigkeit der Gruppe anpassen.
- ✔ Die TN sollen auf Ausweichbewegungen achten und darauf reagieren.

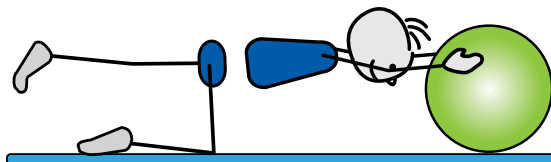
#### ● Rumpfstreckung

- ☉ Jede/Jeder TN nimmt sich eine Matte. Den PB legen sie vor sich auf die Matte.

Die TN befinden sich im Vierfüßlerstand und legen beide Hände auf den PB. Die knienden Beine stabilisieren hüftbreit und die Arme, sowie der Rumpf werden nach vorne lang gestreckt.

Mehr Ungleichgewicht und damit eine Steigerung der Übung werden geschaffen durch:

- Beide Beine schließen
- Ein Bein gestreckt nach hinten stellen
- Ein Bein gestreckt nach hinten anheben

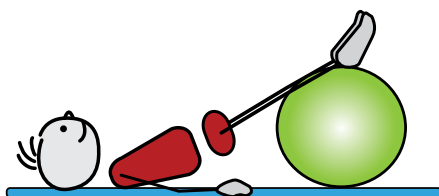


- ☉ Stabilisation und Gleichgewichtstraining, Kraftausdauer der Schultermuskulatur
- ✔ Jeder/Jedem TN wird die Möglichkeit zur Steigerung und zur Vereinfachung der Übung gegeben.

#### ● Beckenbrücke

In der Rückenlage liegen beide Beine auf dem PB und die Hände werden neben dem Körper abgelegt.

Das Becken wird in Verlängerung des Oberkörpers dynamisch gehoben und gesenkt.



- ☉ Stabilisation und Gleichgewichtstraining, Kraftausdauer der hinteren Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur
- ✔ Hinweis an die TN: Fixiere mit den Augen einen Punkt zur Koordinationssteigerung

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● „Der Bauch muss weg“

- Die TN befinden sich in Rückenlage auf der Matte.

Es wird ein 4-minütiges Tabata-Training durchgeführt. Tabata = 8 phasiges Intervalltraining mit je 20 Sekunden Training und 10 Sekunden Pause.

Folgende beide Bauchmuskelübungen werden im Wechsel durchgeführt:

#### ● 1. Übung – Schräge Sit Ups

Beide Beine liegen angewinkelt auf dem PB und es werden klassische schräge Sit ups durchgeführt.

#### ● 2. Übung – Druck gegen den schwebenden PB

Den zwischen den Beinen eingeklemmten PB anheben und halten. Gleichzeitig drücken beide Handflächen mit gleichbleibendem Druck von vorne gegen den PB. Der Kopf bleibt dabei auf der Matte liegen.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Dehnungsübungen mit PB in Rückenlage

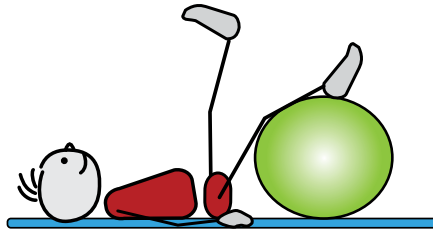
- Die TN liegen in Rückenlage auf der Matte. Beide Beine liegen entspannt mit den Unterschenkeln auf dem PB und die Hände neben dem Körper auf der Matte.

#### ● Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ein Bein hoch zur Decke strecken und die Fußspitze zur Nase ziehen. Seitenwechsel

#### ● Dehnung der Gesäßmuskulatur

Die rechte Ferse auf den linken Oberschenkel stellen und soweit verschieben bis der Knöchel bequem aufliegt. Das angewinkelte Bein mit dem PB näher heranziehen. Seitenwechsel



#### ● „Abhängen“ über dem PB

Aus dem Kniestand vor dem PB den Rumpf und die Arme über den PB hängen. Die Knie bleiben auf der Matte. Den Kopf seitlich auf dem Ball ablegen.

#### ● Dehnungsübungen mit dem PB im Stand

- Die TN stehen im stabilen hüftbreiten Stand. Der PB liegt vor ihnen auf dem Boden.

#### ● Dehnung Schultermuskulatur und Mobilisation der Halswirbelsäule

Der PB wird seitlich neben dem Körper mit einer Hand fixiert und der Kopf vorsichtig in die entgegengesetzte Richtung geneigt. Seitenwechsel

#### ● Mobilisation der Wirbelsäule

Den PB mit beiden Händen vor dem Körper halten und den Oberkörper nach unten hängen lassen.

Abschließend werden die Pezzibälle und die Matten aufgeräumt und die ÜL verabschiedet die TN.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur

- ✔ Hinweis an die ÜL: Einsatz von Tabata-Musik oder die Zeit selbst stoppen

- ✔ Hinweis an der ÜL: Achte auf Rückenbeschwerden bei den TN aufgrund von Überforderung

- ⊙ Dehnung der Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur, Entspannung

- ✔ Entspannt Zeit lassen

- ✔ Jede Dehnübung einmalig 60 Sekunden halten

- ⊙ Entspannung und Dehnung der Rückenmuskulatur

- ✔ Evtl. mehr Körpergewicht auf den PB ablegen und die Knie über dem Boden schweben lassen.

- ⊙ Entspannung und Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur

- ✔ Jede Dehnübung einmalig 60 Sekunden halten

- ✔ Entspannt Zeit lassen

- ✔ Mit Applaus und Lob die TN verabschieden