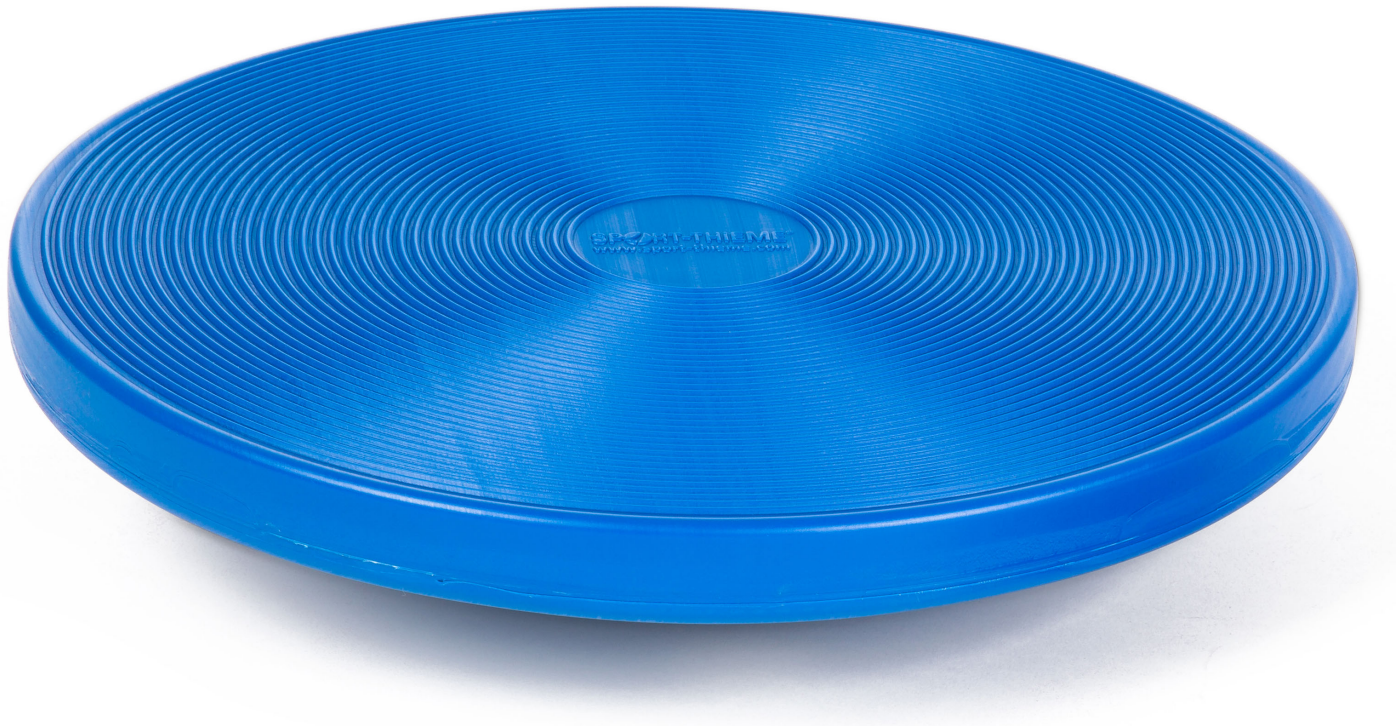
Bedienungsanleitung

Art.-Nr. 2353409
2353412

Sport-Thieme®
Sport- und Therapiekreisel

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!
Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Bedienungsanleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie den Artikel benutzen.
Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



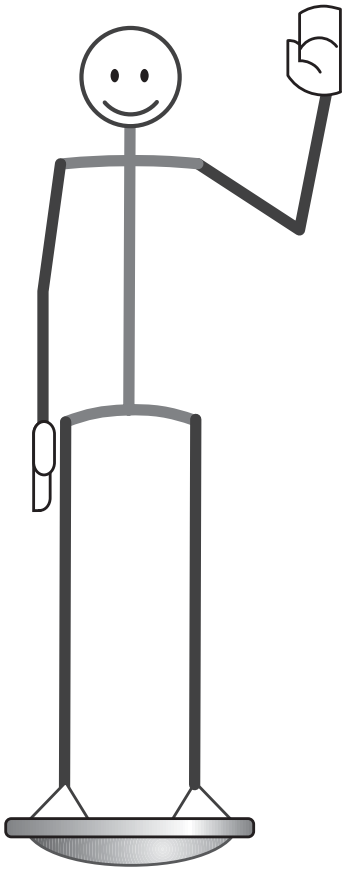
0913712 · © 2013 Sport-Thieme GmbH

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!

Der Therapiekreisel



Damit trainieren Sie mit gezielten Übungen spielerisch wie von selbst. Der Therapiekreisel ist ein Universalgerät für Gleichgewichtsübungen und Koordinierung von Bewegungen. Durch die Aluminium-Halbkugel auf der Unterseite ergibt sich ein erhöhter Schwierigkeitsgrad gegenüber herkömmlichen Therapiekreiseln.

Beim Training wächst das Gefühl für den Gerätemittelpunkt und für die darunter befindliche Bodenfläche. Dabei bewegen Sie Ferse und Ballen gegeneinander. Das wiederum fordert eine intensive Beteiligung der kurzen Fußmuskulatur und sämtlicher langer Beinmuskeln bis hinauf zum Becken. So wird Fuß-, Knie- und Beckenhaltung anatomisch korrekt gesteuert. Gleichzeitig nimmt die Sicherheit in der Beherrschung des Therapiekreisels zu.

Bei Übungen im Kniestand, im Sitz oder in der Bauchlage verhält es sich ähnlich. Hier sprechen Sie unmittelbar die
Rumpfmuskulatur an.

Den bestmöglichen Trainingseffekt erreichen Sie, wenn Sie die folgenden Punkte beachten:

- Trainieren Sie barfuß
- Bei Hilfestellung soll der Übende leicht an den Schultern gefasst werden, da jede Abstützung des Körpergewichtes nach außen hin dem Übenden die Konzentration auf den Gerätemittelpunkt erschwert
- Anfänger können den Therapiekreisel dicht an die Wand stellen, da so ein Antippen der Finger den Körper nicht aus der Lotlinie bringt
- Versuchen Sie, das Gleichgewicht auch ohne ausgleichende Armbewegungen zu halten, da dies nur durch Fuß- und Beinarbeit bzw. durch die Rumpfmuskulatur geleistet werden soll.

Einleitung

Die nachstehenden Übungen erschöpfen keineswegs alle Möglichkeiten einer sinnvollen und zweckmäßigen Verwendung des Gerätes. Sie sind vielmehr als Anregung zur Entwicklung von Bewegungsaufgaben im Sinne einer Bewegungserziehung gedacht. Sorgfältig geübt, vermitteln sie dem Übenden jene spielerische Leichtigkeit in der Beherrschung des Gerätes, die für das freie schöpferische Schaffen die notwendige Voraussetzung ist.

Die Eigentümlichkeit des Gerätes bringt es mit sich, dass selbst streng gezielte Übungen den Charakter des spielerischen Experimentierens nicht verlieren, so dass der Spannungsausgleich innerhalb der Muskulatur weiterhin vom Übungsleiter in einer für den Schüler unauffälligen Weise angestrebt und erreicht werden kann.
Im Gegensatz zu allen übrigen Balancegeräten haben wir beim Therapiekreisel die punktförmige Basis, die sein labiles Gleichgewicht bewirkt. So haben sich aus dem praktischen Umgang mit dem Gerät seit nunmehr 5 Jahren eine beschränkte Anzahl von Übungsregeln ergeben, die sich von denen im Umgang mit anderen Balancegeräten wesentlich unterscheiden und sich zur Erarbeitung der notwendigen Standsicherheit als unentbehrlich erwiesen haben.

Der Übende fühlt sich auf dem Kreisel von dem Augenblick an zu Hause, wo er durch die Standscheibe und dem Gerätemittelpunkt hindurch Kontakt mit dem Fußboden bekommt. Er spürt, wie das Gerät von seinen Füßen „in die Zange“ genommen und so im Gleichgewicht gehalten werden kann, ganz gleich, welchen Kippwinkel die Scheibe zum Boden hin einnehmen mag.

Vorübungen am Therapiekreisel

1. Balancieren auf dem Therapiekreisel (Abb. 1).

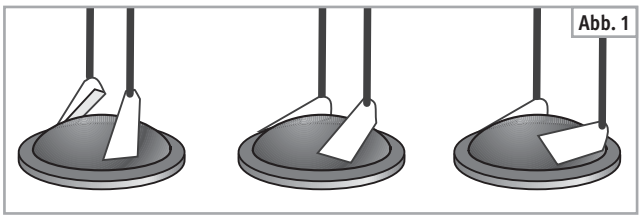


Abb. 1

Übung bei völliger Inaktivität der kurzen Fußmuskeln:

2. Aus dem Sitz (Hocker, Stuhl usw.) Fuß auf Scheibenmitte stellen und versuchen, bei satt aufliegender Fußsohle den Kreisel gegen einen mäßigen Widerstand nach innen zu drehen (Abb. 2).

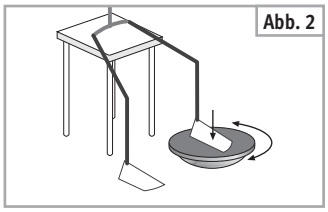


Abb. 2

Grundübungen im Stand

Grundstellung: (Flachseite des Gerätes nach oben.) Beim Aufsteigen den Fußinnenrand soweit über die Mittellinie schieben, dass dieser sich unter Belastung von selbst wölbt (Abb. 3). Dabei verläuft der Strich unter der Ferse her zur zweiten Zehe. Der Kreismittelpunkt wird vom Fuße bedeckt. Das Spielbein wird unbelastet neben das Standbein gesetzt (Abb. 4). Aus diesem Stand wird unter Belastung beider Beine die Fußstellung so verändert, dass der Mittelpunkt zwischen den parallel stehenden Füßen sichtbar wird (Abb. 5). Das Gleichgewicht ist ausschließlich von den Füßen her zu halten.

- Bei schwächlichen Kindern empfiehlt es sich, mit den Übungen im Sitz oder Kniestand zu beginnen, da hier die unmittelbare Einwirkung auf die Rumpfmuskulatur wesentlich verstärkt ist.

- Bei zuverlässiger Beherrschung lässt sich das Aufsteigen auf das Gerät durch einen Schlusssprung ersetzen. Ein Fixieren des Mittelpunktes erleichtert den Sprung.

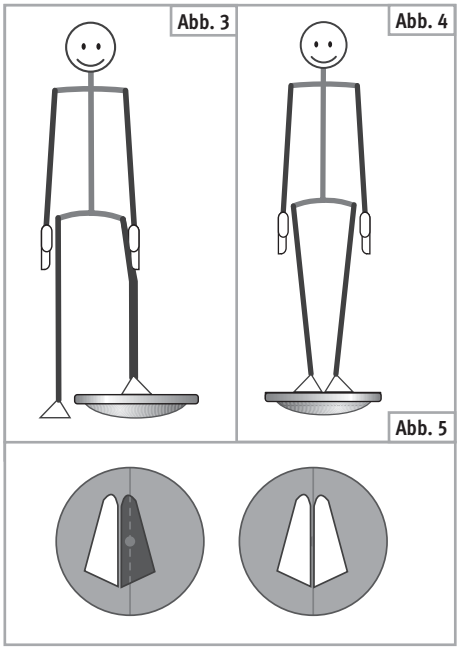


Abb. 3 Abb. 4 Abb. 5

Stellungswechsel auf dem Kreisel

Ausgangsstellung: Grundstellung.

1. Gewichtsverlagerung auf Ballen und Fersen im Wechsel (Abb. 6). Das gleiche links und rechts im Wechsel (Abb. 7).
2. Beide Füße abwechselnd bis zum sicheren Stand eines Fußes über den Mittelpunkt schieben*).
3. Füße nebeneinander vor- und rückwärts bewegen.
4. Mit den Füßen den Kreisel nach links bzw. rechts drehen ohne Frontveränderung**).
5. Drehung um die eigene Körperachse auf dem Kreisel, der sich nicht mitdreht (Abb. 8).

*) Bei dieser Übung kann die kurze Fußmuskulatur nicht ausgeschaltet werden, während sich bei der Vor- und Rückwärtsbewegung der Füße die Kinder oft mit kleinen Sprüngen helfen, was vermieden werden sollte.

**) Die schraubenförmige Verbundenheit der Füße mit der Standfläche wird verstärkt, wenn trotz Parallelstellung mit Zwischenraum, die Fersen (nicht die Knöchel) ein wenig zueinander streben. Die Knie bleiben so ausgerollt, Säbelwaden werden vermieden und das Becken bleibt aufgerichtet. Der Übende spürt unmittelbar, dass mit dieser Stellung die größte Sicherheit gegeben ist. Die folgenden Übungen gelingen am besten, wenn die Füße im inneren Kreis verbleiben.

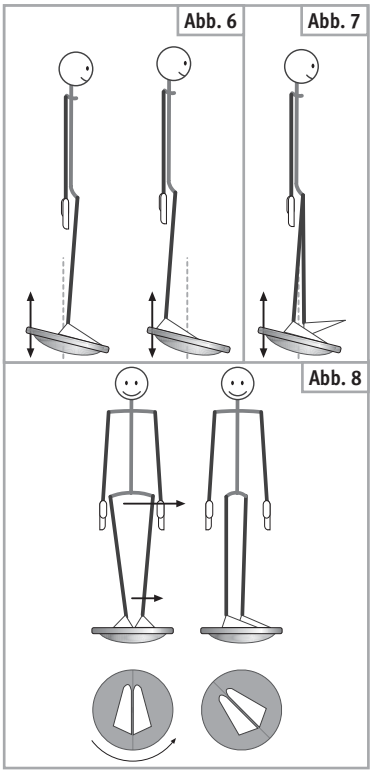


Abb. 6 Abb. 7 Abb. 8

Standsicherheit auf einem Bein

Ausgangsstellung: Stand auf einem Bein.

1. Vor- und Rückwärtsschwingen des Spielbeins (Abb. 11*).
2. Drehung um die Längsachse - Gerät und Körper gemeinsam.
3. Aufheben von Gegenständen mit den Zehen (Abb. 10**).
4. Übung 2 und 3 kombiniert.
5. Ball mit dem Fuß um das Gerät führen, wobei Stand und Spielbein miteinander wechseln. Front bleibt unverändert (Abb. 12).

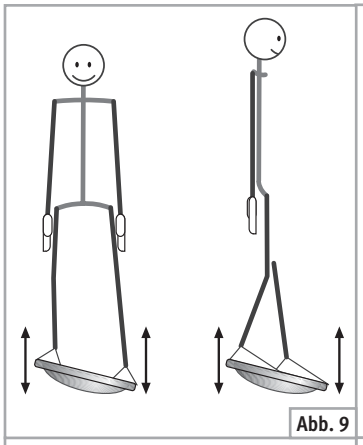


Abb. 9

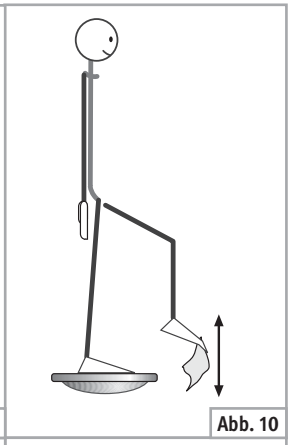


Abb. 10

Verlagerungsübungen:

Ausgangsstellung: Seitgrätschstellung.

1. Wechselseitige Gewichtsverlagerung***).
2. Das gleiche aus der Schrittstellung (Abb. 9).

*) Diese Übungen geben die Sicherheit für spätere Gruppenspiele (Torschießen mit Hand oder Fuß usw.).
**) Der Sandsack und der Medizinball haben den Vorzug, dass sie liegen bleiben bzw. nur langsam wegrollen, so dass ein ständiges Absteigen vermieden wird.
***) Wichtig für Skiläufer. Die Verlagerung kann so weit erfolgen, bis der Rand des Gerätes dem Fußboden aufliegt.

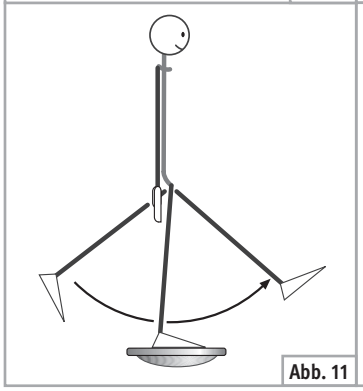


Abb. 11

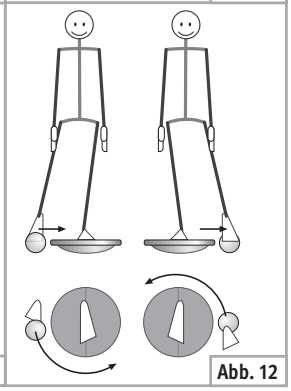


Abb. 12

Rumpf- und Kniebeuge

Ausgangsstellung: Grundstellung.

1. Aufheben von Gegenständen aus verschiedenen Richtungen und Entfernungen aus der Kniebeuge (Abb. 13).
2. Kniebeuge mit entweder vor- oder zurückgeschobenen Füßen (Fersen oder Ballen auf dem Gerätemittelpunkt). Beides unter Vermeidung von X-Beinstellung oder Säbelwaden (Abb. 14*).
3. Übung 1 und 2 in Kombination.
4. Aufheben von Gegenständen (Sandsack) im rhythmischen Schwung bis zur Armhochhalte.
5. Aus der Grundstellung in die Standwaage.

*) Je weiter bei der Kniebeuge die Knie nach vorn geschoben werden, ohne dass sie sich berühren, um so besser gelingt die Aufrichtung von Becken und Rumpf.

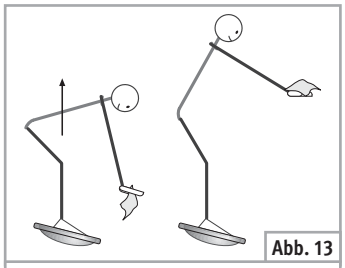


Abb. 13

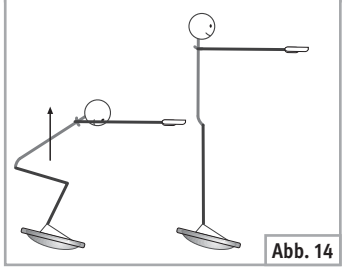


Abb. 14

Übergänge

1. Aus dem Stand in den Kniestand*).
2. Aus dem Sitz in den Kniestand.
3. Aus dem Sitz zum Stand (Abb. 15).
4. Vom Stand in die Hocke gehen, ohne mit den Händen den Fußboden oder den Scheibenrand zu berühren.
5. Vom Sitz zum Kniestand zurückhocken. Die Füße dürfen die Standscheibe nicht berühren. (Nicht verkrampfen**).

*) Gelingt durch kräftiges Hochstemmen vermittels Handstütz am Scheibenrand.
**) Verstärktes Einatmen vor einer Übung, wie auch Atem anhalten während einer Übung, führen stets zu unkoordinierten Bewegungsabläufen.

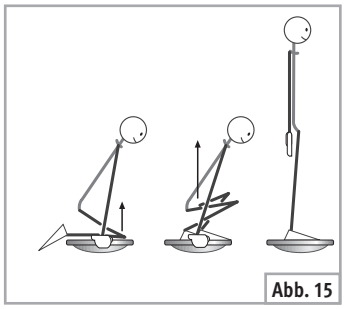
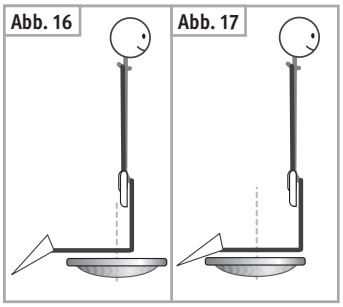


Abb. 15

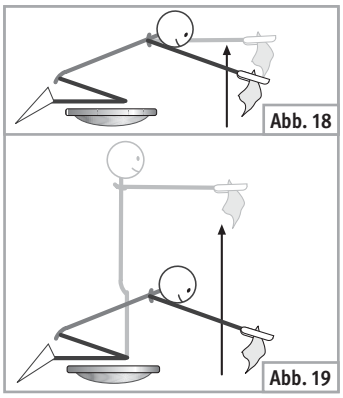
Grundübungen im Kniestand



Grundstellung: Alle Übungen im Kniestand oder Sitz werden unter Zuhilfenahme der Gummiunterlage ausgeführt.

1. Kniestand in aufrechter Haltung auf dem Scheibenmittelpunkt (Abb. 16).
2. Übungserschwerung durch Vorverlagerung der Knie bis an den vorderen Scheibenrand (Abb. 17*).
3. Aufheben von Gegenständen in größeren und kleineren Abständen und Richtungen vom Gerät.
4. Drehung um die Körperlängsachse, Körper und Gerät gemeinsam.

Kniestand und Fersensitz im Wechsel

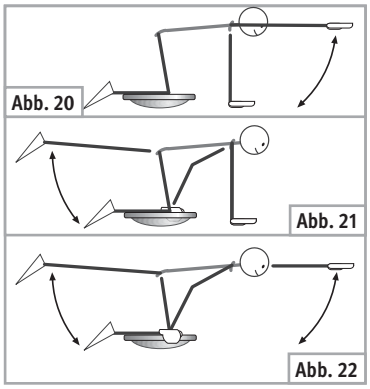


Ausgangsstellung: Kniestand.

1. Fersensitz einnehmen, Rumpf beugen und wieder aufrichten.
2. Gegenstand (Sandsack) dem Partner zuwerfen, rasch aufheben.
3. Gegenstände aus dem Fersensitz mit gestreckten Armen und nach oben geöffneten Händen aufheben (Abb. 18).
4. Die gleiche Übung: Die Arme halten die Waagerechte, bis der Oberkörper vollständig aufgerichtet ist (Abb. 19**).
5. Balance halten im Kniestand auf einem Knie.

*) Übung gelingt, wenn mit Schienenbeinen der Scheibenrand waagerecht gehalten wird.
**) Hervorragende Übung zur Beckenkorrektur bei Hohlkreuz!

Übungen im Kniestand mit aufgestützten Händen

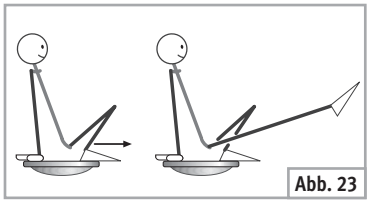


Ausgangsstellung: Grundstellung.

1. Beide Knie über dem Scheibenmittelpunkt. Seitlicher Handstütz, Körpergewicht ruht auf beiden Knien.
2. Beide Arme leicht heben und senken.
3. Arme heben und strecken im Wechsel (Abb. 20*).
4. Beine heben und strecken im Wechsel (Abb. 21*).
5. Rechten Arm und linkes Bein gleichzeitig im Wechsel mit linkem Arm und rechtem Bein heben und senken (Abb. 22**).
6. Übungssteigerung: Kniestand weitseitlich der Mittellinie.

*) Gelingt nur, wenn die Hände unbelastet bleiben.
**) Bei nach oben geöffneter Handfläche korrigiert sich die Schulterhaltung von selbst.

Übungen im Hockstütz rücklings



Ausgangsstellung: Hocksitz.

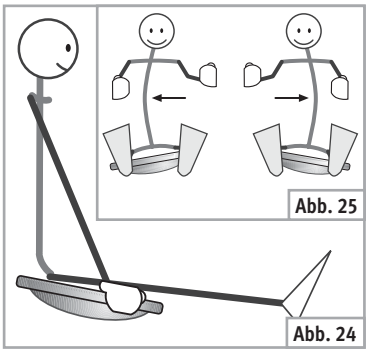
1. Hände hinter dem Gesäß aufstützen, Schulterblätter dem Brustkorb flach anlegen und das Becken heben und senken (Abb. 23).
2. Strecken und gleichzeitiges Aufstützen von linker Hand und rechtem Fuß, im Wechsel mit rechter Hand und linkem Fuß.

Grundübungen im Sitz

Grundstellung: Sitz auf dem Scheibenmittelpunkt (Strecksitz) Fersen bleiben am Boden (Abb. 24).

1. Oberkörper und Lendenwirbelsäule strecken.*)
2. Gewichtsverlagerung nach beiden Seiten mit Seitwärtsneigung des Beckens, ohne die Streckung der Wirbelsäule zu verlieren (Abb. 25).

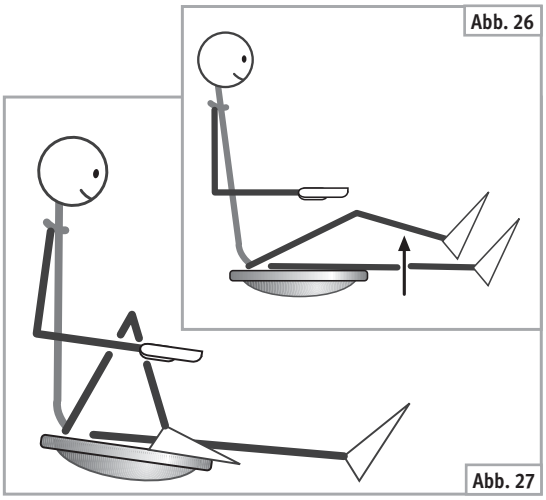
*) Vorsicht bei Kindern mit Sitzkyphose! Übungen im freien Strecksitz sind hier angezeigter.



Übungen im freien Strecksitz

Ausgangsstellung: Strecksitz.

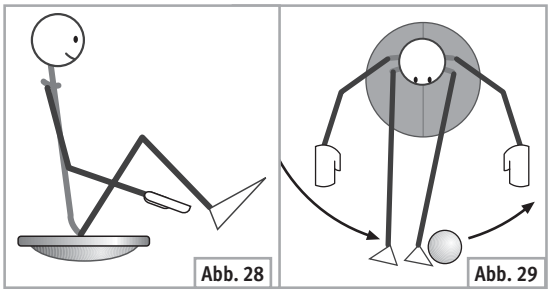
1. Durch Rückverlagerung des Körpergewichtes in den freien Strecksitz kommen.
2. Durch starken Schenkeldruck versuchen, die Scheibe waagerecht einzustellen.
3. Beine heben und senken bei waagerecht gehaltener Scheibenfläche (Abb. 26).
4. Beine scheren und spreizen.
5. Beine anhocken und strecken im Wechsel (Abb. 27).



Übungen im freien Sitz mit angezogenen Knien

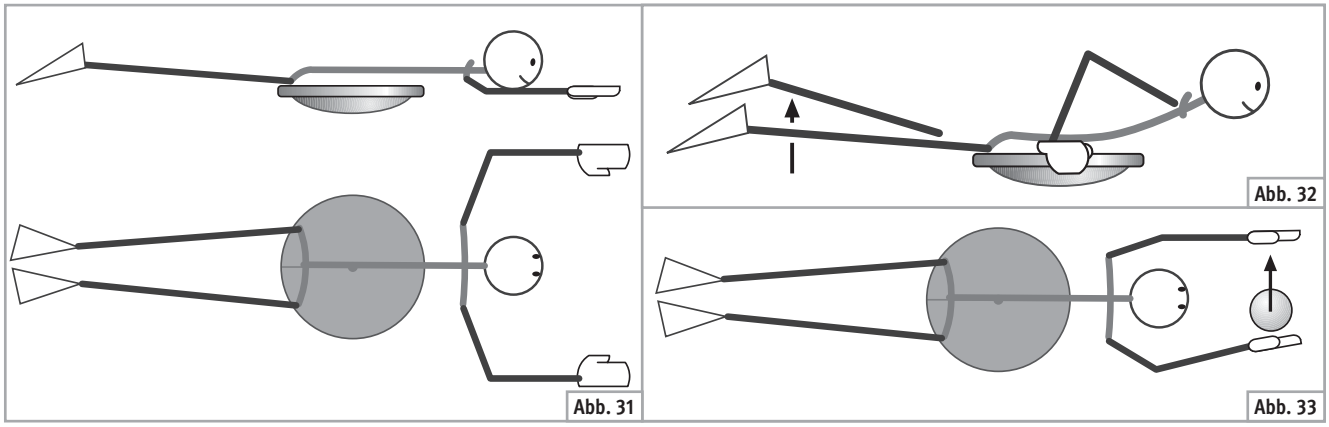
Ausgangsstellung: Schwebender Langsitz.

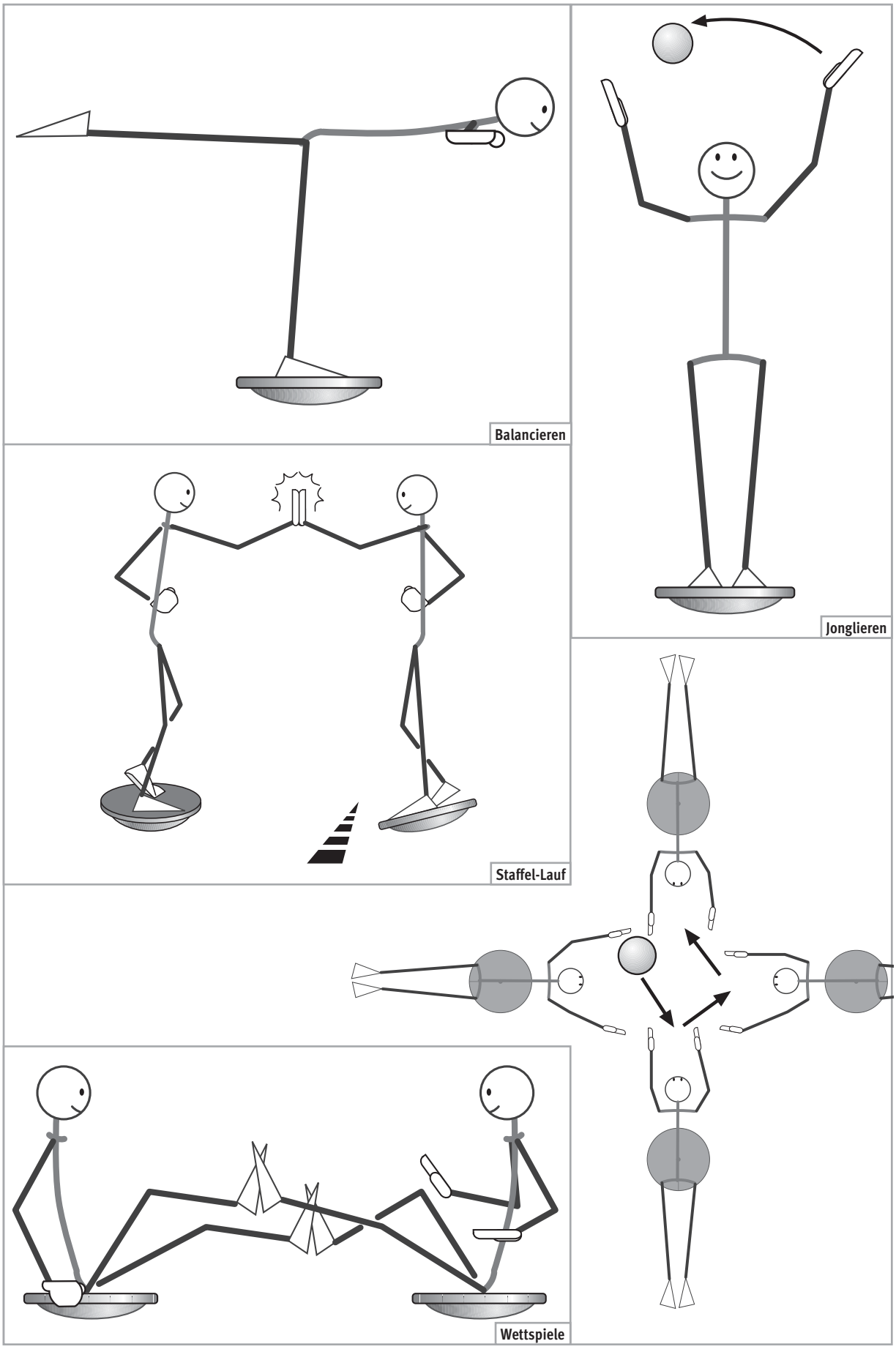
1. Knie anbeugen und strecken, ohne die Fersen aufzustützen (Abb. 28).
2. Übungsgeräte (Sandsack, Ball) aufheben, werfen bzw. fortstoßen.
3. Ball mit den Füßen seitwärts stoßen (Abb. 29).



Ausgangsstellung: Bauchlage.

1. Arme und Beine gestreckt in Verlängerung der Körperachse frei vom Boden heben (Abb. 31).
2. Ball mit gestreckten Armen hin und her rollen (Abb. 32).
3. Hände seitlich aufgestützt: Beine wechselseitig heben und senken (Körperstreckung!) (Abb. 33).



SPORT-THIEME®
Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie
Wir sind Ihr Team!

Weitere Übungen auf dem Kreisel (Beispiele):