

Bedienungsanleitung

Sport-Thieme Sportkreisel

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.



Der Sportkreisel

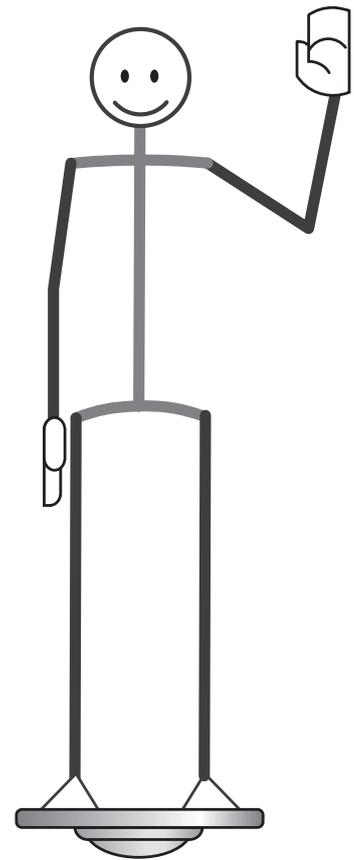
Damit trainieren Sie mit gezielten Übungen spielerisch wie von selbst. Der Sportkreisel ist ein Universalgerät für Gleichgewichtsübungen und Koordinierung von Bewegungen. Durch die Aluminium-Halbkugel auf der Unterseite ergibt sich ein erhöhter Schwierigkeitsgrad gegenüber herkömmlichen Therapiekreiseln.

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 Sportkreisels 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 Sportkreisel 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.

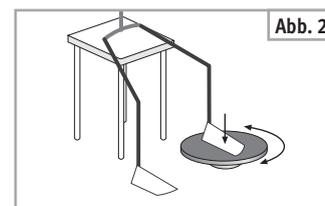
Die Eigentümlichkeit des Gerätes bringt es mit sich, dass selbst streng gezielte Übungen den Charakter des spielerischen Experimentierens nicht verlieren, so dass der Spannungsausgleich innerhalb der Muskulatur weiterhin vom Übungsleiter in einer für den Schüler unauffälligen Weise angestrebt und erreicht 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.

Übung bei völliger Inaktivität der kurzen Fußmuskeln:

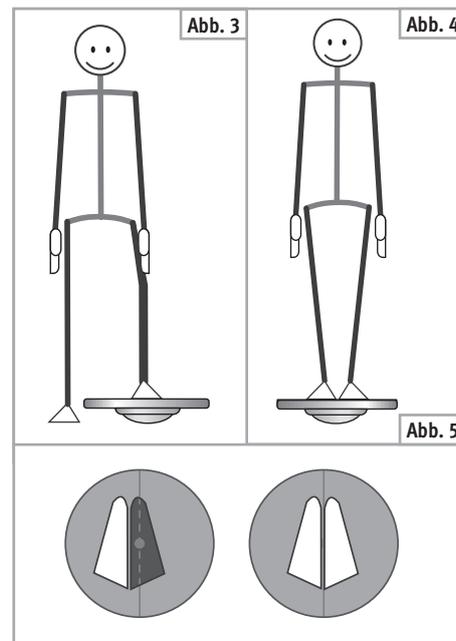
Aus dem Sitz (Hocker, Stuhl usw.) Fuß auf Scheibenmitte stellen und versuchen, bei satt aufliegender Fußsohle den Kreisel gegen einen mäßigen Widerstand nach innen zu drehen (Abb. 2).



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 Fuß 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.

- Sie können auch mit den Übungen im Sitz oder Kniestand beginnen, da hier die unmittelbare Einwirkung auf die Rumpfmuskulatur wesentlich verstärkt ist.
- Bei zuverlässiger Beherrschung lässt sich das Aufsteigen auf das Gerät durch einen Schlussprung ersetzen. Ein Fixieren des Mittelpunktes erleichtert den Sprung.



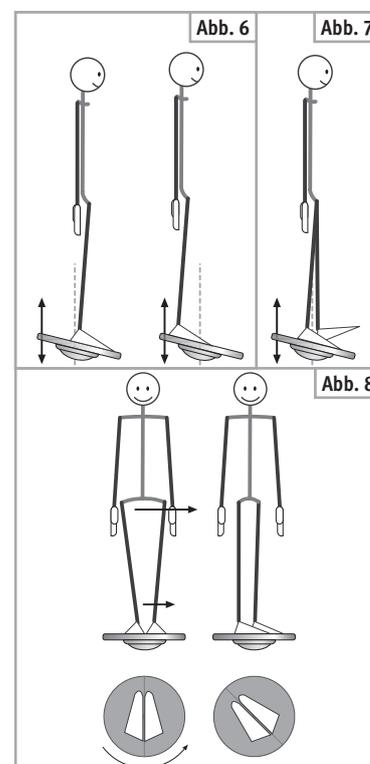
Stellungswechsel auf dem Kreisel

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.

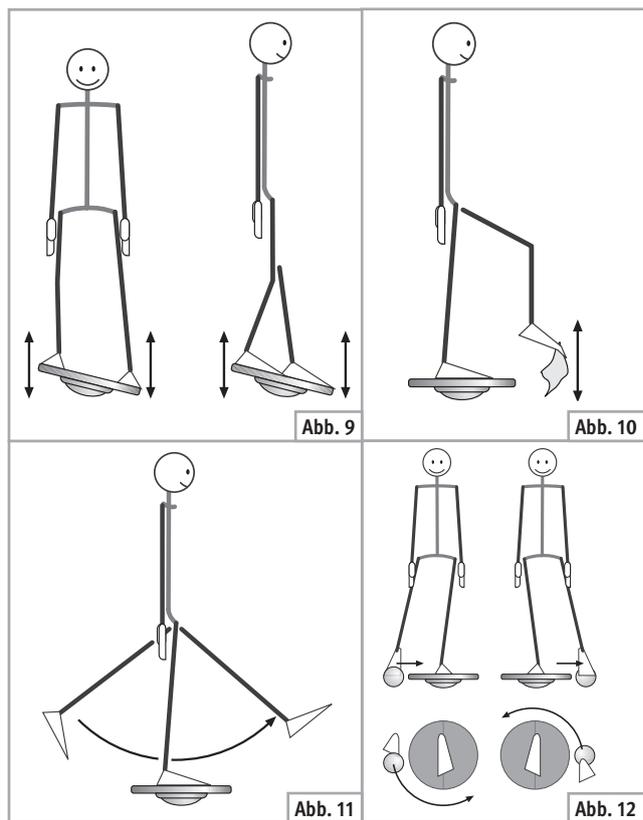
***) Die schraubenförmige Verbundenheit der Füße mit der Standfläche wird verstärkt, wenn trotz Parallelstellung mit Zwischenraum, die Fersen (nicht die Knöchel) ein wenig zueinander streben. Die Knie bleiben so ausgerollt, Säbelwaden werden vermieden und das Becken bleibt aufgerichtet. Der Übende spürt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



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).



Verlagerungsübungen:

Ausgangsstellung: Seitgrätschstellung.

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

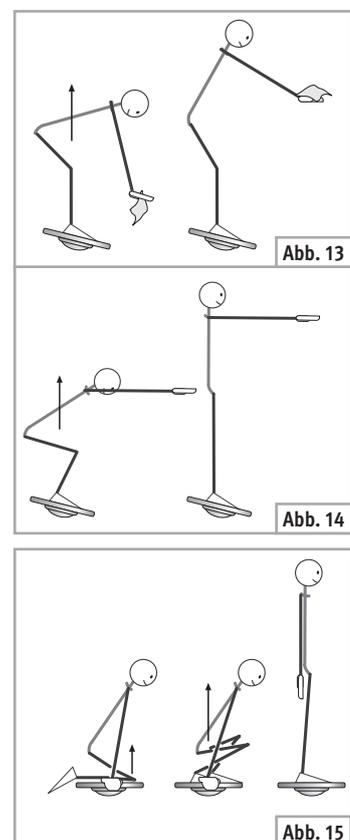
- *) Diese Übungen geben die Sicherheit für spätere Gruppenspiele (Torschießen mit Hand oder Fuß usw.).
- **) Der Sandsack und der Medizinball haben den Vorzug, dass sie liegen bleiben bzw. nur langsam wegrollen, so dass ein ständiges Absteigen vermieden wird.
- ***) Wichtig für Skiläufer. Die Verlagerung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

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.



Übergänge

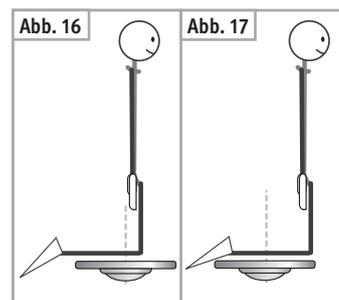
1. Aus dem Stand in den Kniestand*).
2. Aus dem Sitz in den Kniestand.
3. Aus dem Sitz zum Stand (Abb. 15).
4. Vom Stand in die Hocke gehen, ohne mit den Händen den Fußboden oder den Scheibenrand zu berühren.
5. Vom Sitz zum Kniestand zurückhocken. Die Füße dürfen die Standscheibe nicht berühren. (Nicht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

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

Grundübungen im Kniestand

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

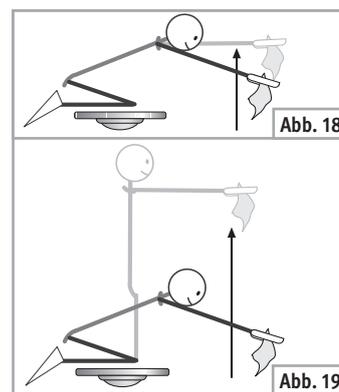
1. Kniestand in aufrechter Haltung auf dem Scheibenmittelpunkt (Abb. 16).
2. Übungserschwerung durch Vorverlagerung der Knie bis an den vorderen Scheibenrand (Abb. 17*).
3. Aufheben von Gegenständen in größeren und kleineren Abständen und Richtungen vom Gerät.
4. Drehung um die Körperlängsachse, Körper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



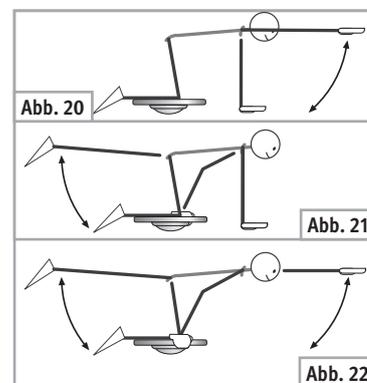
*) Übung gelingt, wenn mit Schienenbeinen der Scheibenrand waagrecht gehalten wird.

**) 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.



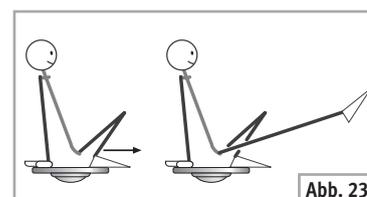
*) Gelingt nur, wenn die Hände unbelastet bleiben.

**) 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.

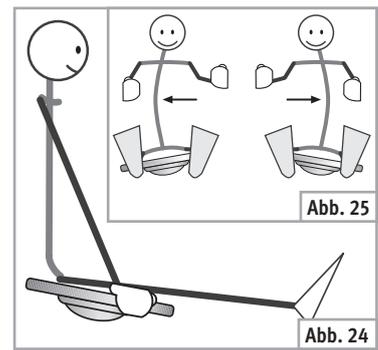


Grundübungen im Sitz

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).

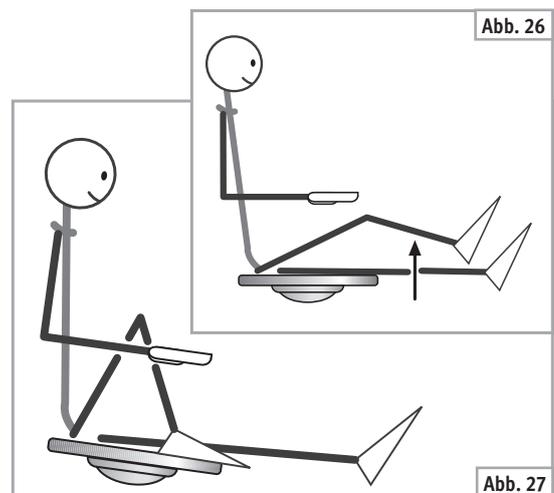
*) Vorsicht bei Personen mit Sitzkyphose! Übungen im freien Strecksitz sind hier angezeigt.



Übungen im freien Strecksitz

Ausgangsstellung: Strecksitz.

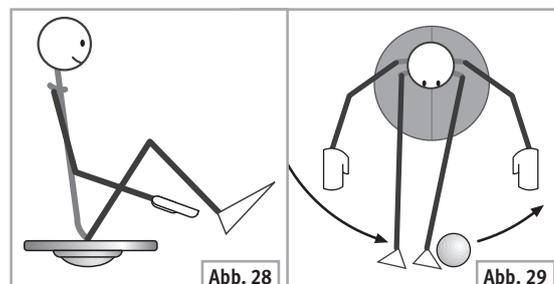
1. Durch Rückverlagerung des Körpergewichtes in den freien Strecksitz kommen.
2. Durch starken Schenkeldruck versuchen, die Scheibe waagrecht einzustellen.
3. Beine heben und senken bei waagrecht gehaltener Scheibenfläche (Abb. 26).
4. Beine scheren und spreizen.
5. Beine anhocken und strecken im Wechsel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



Übungen im freien Sitz mit angezogenen Knien

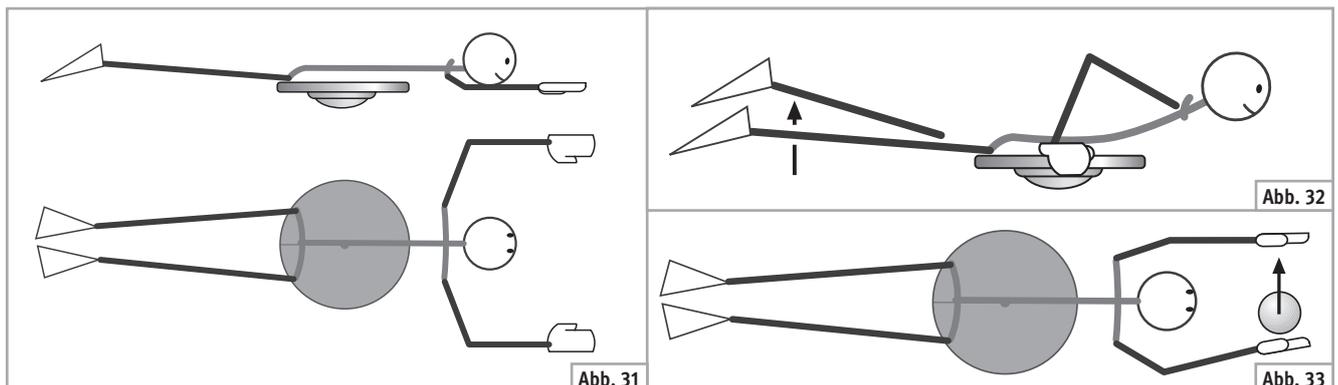
Ausgangsstellung: Schwebender Langsitz.

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).

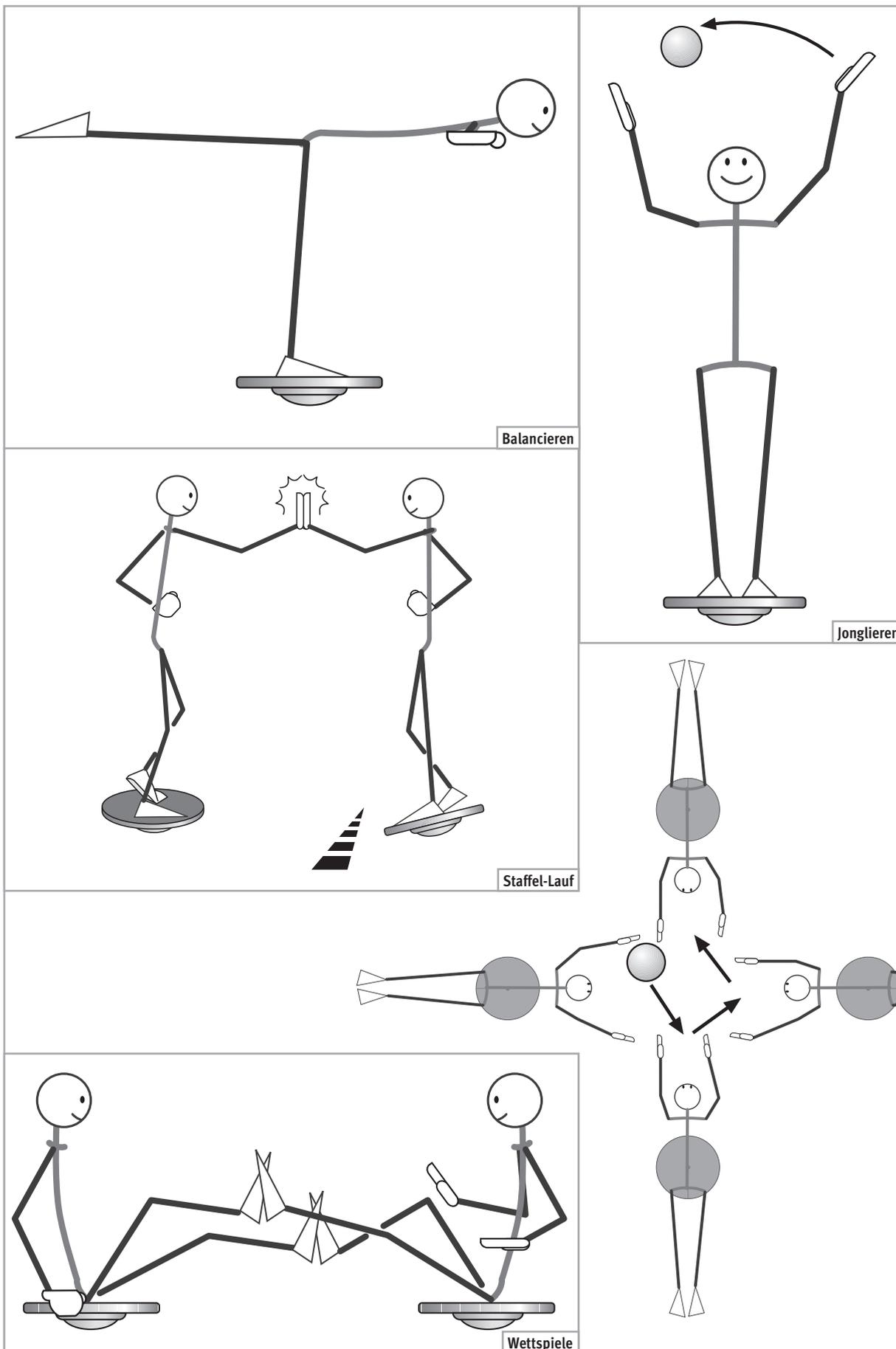


Ausgangsstellung: Bauchlage.

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).



Weitere Übungen auf dem Kreisel (Beispiele):



Sport-Thieme Sports Disc

Thank you for choosing a Sport-Thieme product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference.

If you have any questions, our team is here for you.



SPORT-THIEME®

School Sports · Club Sports · Fitness · Therapy

Our team is here for you!

1. The sports disc

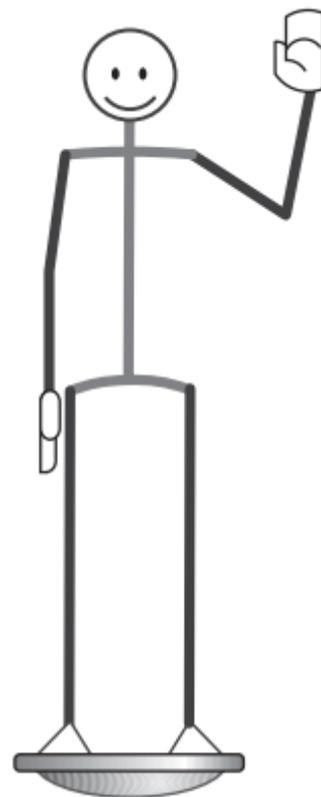
Using the balance disc to do targeted exercises is effective and can be really enjoyable too. The disc is a universal piece of equipment for improving balance and coordination. The aluminium hemisphere on the underside makes the workouts more challenging compared to using a conventional balance disc.

During training, you will develop a feel for the disc's centre point and the surface underneath. You will learn to move the heels and balls of your feet, which requires the short foot muscles and the long leg muscles stretching to the pelvis to work hard. The exercises force your feet, knees and pelvis to adopt an anatomically correct posture. As you progress, you will gain confidence and improve your strength and balance.

The same applies to exercises when kneeling, sitting or lying on your stomach. They will predominantly develop and strengthen your core muscles.

Training is most effective if you take on board the following advice:

- Always exercise barefoot.
- When supported, the user should not be held too tightly at shoulder level as it will be more difficult to focus on the disc's centre if their body weight is supported by a third party.
- Beginners can place the disc near a wall – touching the wall with their fingertips will not interfere with balance.
- Try to maintain balance without moving your arms, as this will force your feet, legs and core muscles to do all the work.



2. Introduction

The following exercises are certainly not an exhaustive list. They are designed to show you how movements can be developed. Your strength and balance on the disc will increase with regular practice, which means you can work up to more challenging positions and exercises.

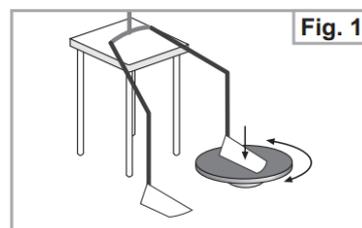
Due to the disc's unique characteristics, even the most intense exercises can be enjoyable, allowing the instructor to train their student's strength and balance without them noticing it.

In contrast to any other balance equipment, the sports disc has a pointed base, which creates its instability. As a result of practical experience and research with the disc for more than five years, a limited number of exercise guidelines have been produced. These differ significantly to other balance equipment instructions and have proven to be essential in developing the user's stability.

Users will feel at ease as soon as they stand on the disc and are in contact with the floor. They will gain the feeling of their feet 'gripping and controlling' the disc, allowing them to maintain their balance no matter how much the disc tilts.

3. Exercise without using the short foot muscles

While seated (on a stool or chair), place one foot in the middle of the disc and, against low resistance, try to turn the disc inwards with the foot placed flat on the surface (figure 2).

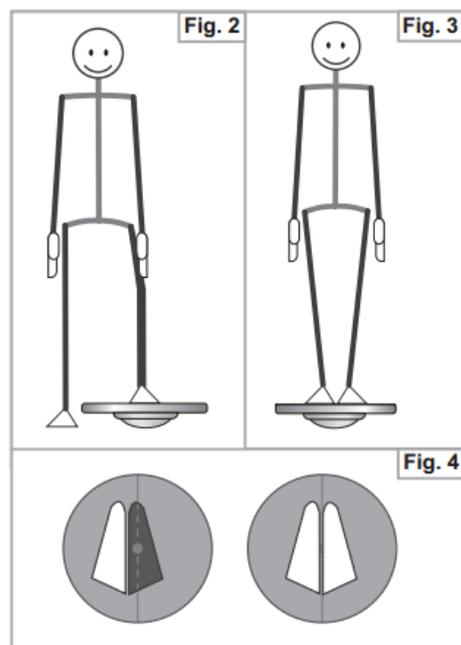


4. Basic exercises while standing

Basic position: with the disc's flat side facing up

When stepping onto the disc, place the inner edge of one foot over the centre line so the foot arches when you put weight on it (figure 3). The centre line runs from the heel towards the second toe. The disc's centre point is covered by the foot. Without putting weight on it, place the other leg next to the leg you're standing on (figure 4). From this stance, put weight on both legs and change the position of the feet in such a way that the centre point becomes visible between your feet (figure 5). Maintain your balance by using only your feet.

- You can also start with exercises from a sitting or kneeling position as these won't work the core muscles quite as much.
- Once this exercise starts to feel too easy, jump onto the disc instead of stepping onto it. Focusing on the centre point makes the jump easier.

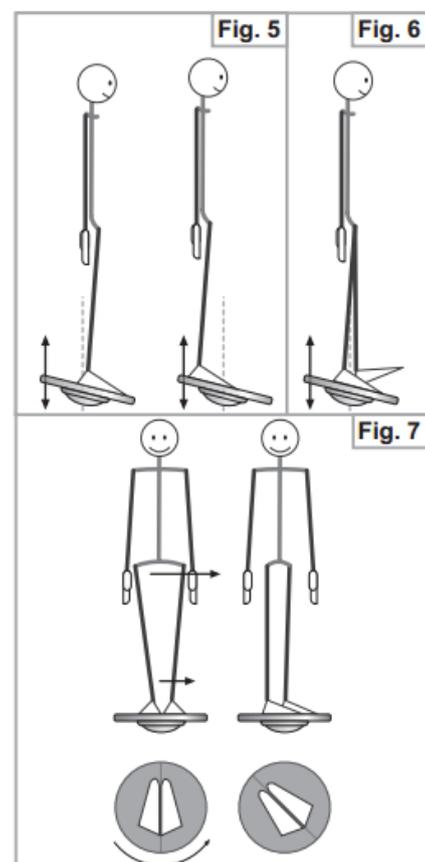


5. Changing position on the disc

Starting point: basic position

- Alternate shifting your weight from the balls of the feet to the heels (figure 5). Do the same using your left and then your right foot (figure 6).
- Move both feet alternately until one foot reaches a stable position over the centre point.*
- Move forwards and backwards, with your feet side by side.
- Use your feet to turn the disc to the left and the right while facing forward.**
- Rotate to the left and right, without the disc rotating (figure 7).

- * When done properly, it is impossible not to use the short foot muscles during this exercise. Having said that, children like to 'cheat' by hopping forwards or backwards. This should be discouraged.
- ** During this exercise, your feet should be firmly anchored on the disc's standing surface. This stance can be further enhanced by slightly pushing your heels (not ankles) against one another, which will force the knees to point outwards and keep the pelvis upright. This position will immediately make the user feel more secure.



The following exercises work best when the feet are placed in the inner circle.

6. Shifting exercises

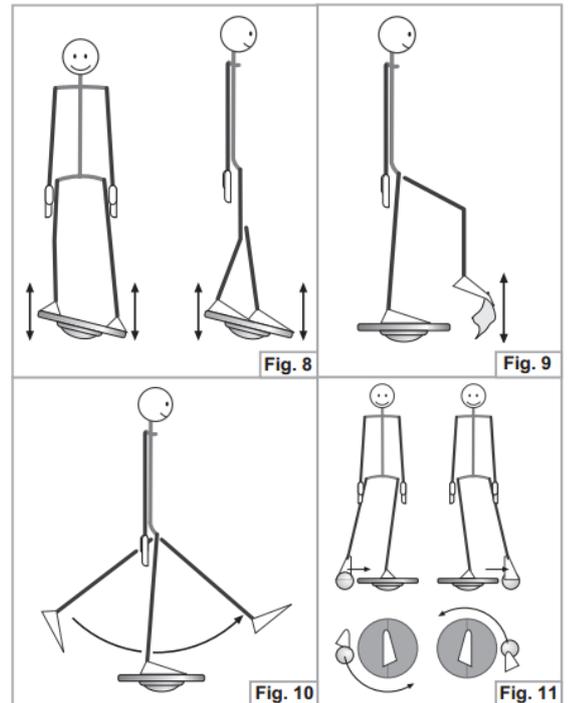
Starting point: straddle position

- A Alternate shifting your weight.***
- B Do the same while adopting a walking stance (figure 8).

* These exercises provide the basis for group games (scoring a goal using your hands or feet, etc.).

** A sandbag or medicine ball won't roll away, which avoids having to repeatedly step off the disc.

*** Relevant for skiers: the weight can be shifted to the point where the disc's edge touches the floor.



7. Stability on one leg

Starting point: standing on one leg

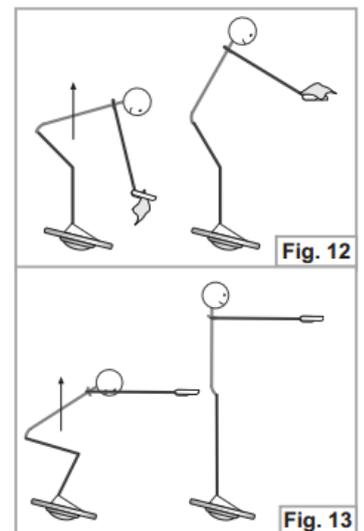
- A Swing the free leg forwards and backwards (figure 10).*
- B Rotate to the left and right – disc and body together.
- C Pick up objects with your toes (figure 9).**
- D Combine exercises B and C.
- E Guide a ball around the disc using your foot, alternating the leg you're standing on and the leg that's free. Keep facing forward (figure 11).

8. Forward bend and squat

Starting point: basic position

- A Pick up objects from various directions and distances while squatting (figure 12).
- B Squat with your feet either in a forward or backward position (heel or ball on the centre point). Keep your knees and thighs straight, in line with your feet (figure 13).*
- C Combine exercises A and B.
- D Pick up objects with a rhythmic swing leading up to stretched out horizontal arms.
- E Transition from the basic position into standing.

* The further forward your knees are when performing a squat (without the knees touching each other), the easier it will be to straighten your pelvis and torso.

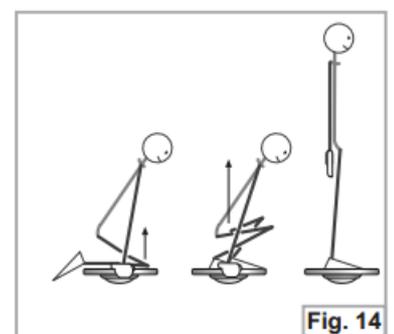


9. Transitions

- A From standing to kneeling.*
- B From sitting to kneeling.
- C From sitting on your heels to standing (figure 14).
- D From standing to squatting without touching the floor or disc edge with your hands.
- E From sitting on your heels to kneeling in an upright position. Your feet must not touch the disc surface. (Don't tense up.**)

* This can be done by pushing yourself up with your hands placed on the edge of the disc.

** It's always helpful to ensure your breathing is even and controlled before starting any of these exercises as it will improve your coordination.

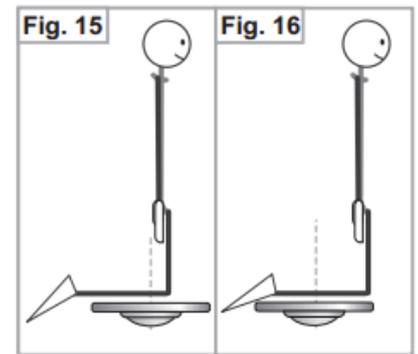


10. Basic exercises while kneeling

Basic position: all exercises in a kneeling or sitting position should be performed using a rubber mat

- A Kneel in an upright position on the disc's centre point (figure 15).
- B Increase difficulty level by moving your knees to the disc's front edge (figure 16).*
- C Pick up objects from shorter and longer distances and from various directions around the disc.
- D Turn to the left and right, moving body and disc together.

* This can be done when the shins keep the disc's edge horizontal.

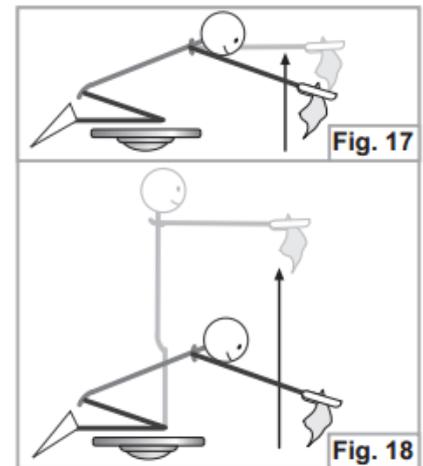


11. Various kneeling positions

Starting point: sit on your heels

- A Sit on your heels, lower your torso and straighten up again.
- B Throw an object (such as a sandbag) to a partner, and catch it again quickly.
- C While sitting on your heels, pick up objects with stretched out arms and palms facing upwards (figure 17).
- D As above but keep your arms in a horizontal position until your upper body is completely upright (figure 18).*
- E Balance on one knee.

* Excellent exercise for pelvic correction when suffering from a pronounced curve in your back!



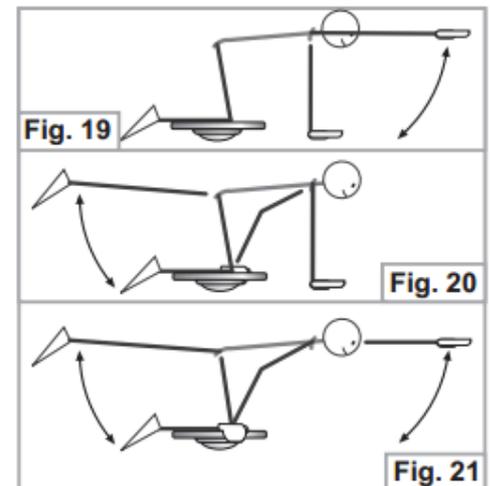
12. Exercises while kneeling with hands support

Starting point: basic position

- A Position both knees over the disc's centre point. Place your hands on the sides for support, with your body weight resting on both knees.
- B Slightly raise and lower both arms.
- C Alternate lifting and stretching out your arms (figure 19).*
- D Alternate lifting and stretching out your legs (figure 20).*
- E Alternate lifting and lowering your right arm and left leg, followed by your left arm and right leg (figure 21).**
- F This exercise can be made more challenging by kneeling with your legs at a distance from the centre line.

* This can only be done if there is no weight on your hands.

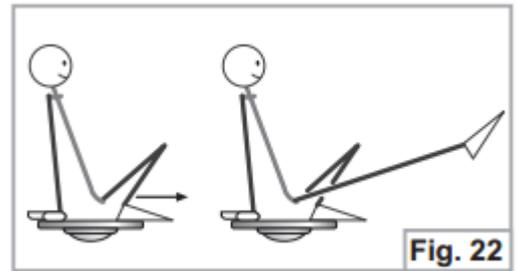
** When your palms face upwards, your shoulders will automatically adopt the correct position.



13. Exercises in supported squat position

Starting point: supported squat

- A Rest your hands behind your bottom, making sure your shoulders are level with your chest, then lift and lower your pelvis (figure 22).
- B Alternate stretching and resting your left hand and right foot, followed by your right hand and left foot.

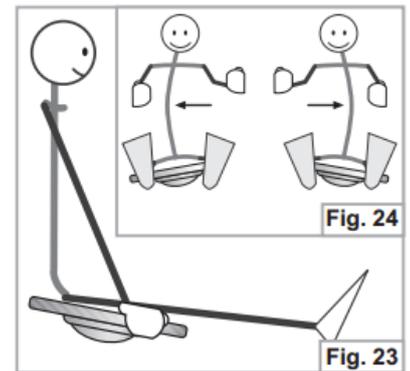


14. Basic exercises while sitting

Basic position: sit on the disc's centre point (stretched sitting position) and keep your heels on the floor (figure 23)

- A Stretch your upper body and lower back.*
- B Shift weight to both sides by tilting the pelvis sideways while keeping your back stretched (figure 24).

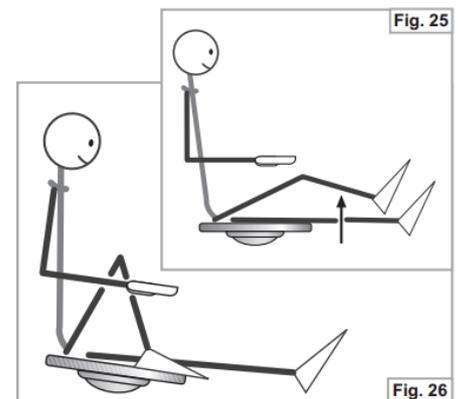
* Be careful with people who suffer from kyphosis. The exercises detailed below in a free stretched sitting position are more appropriate.



15. Exercises in a free stretched sitting position

Starting point: stretched sitting position

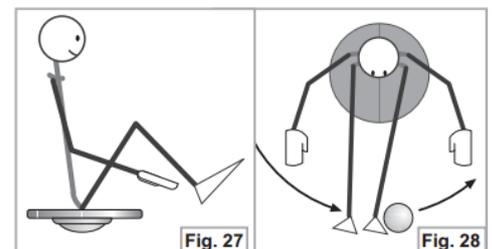
- A The free stretched sitting position is reached by shifting your body weight backwards.
- B Try to balance the disc by applying strength using your thigh.
- C Lift and lower your legs on the horizontally level disc (figure 25).
- D Spread and then cross your legs.
- E Alternate bending and stretching your legs (figure 26).



16. Exercises while sitting and bending your knees

Starting point: balancing sitting position

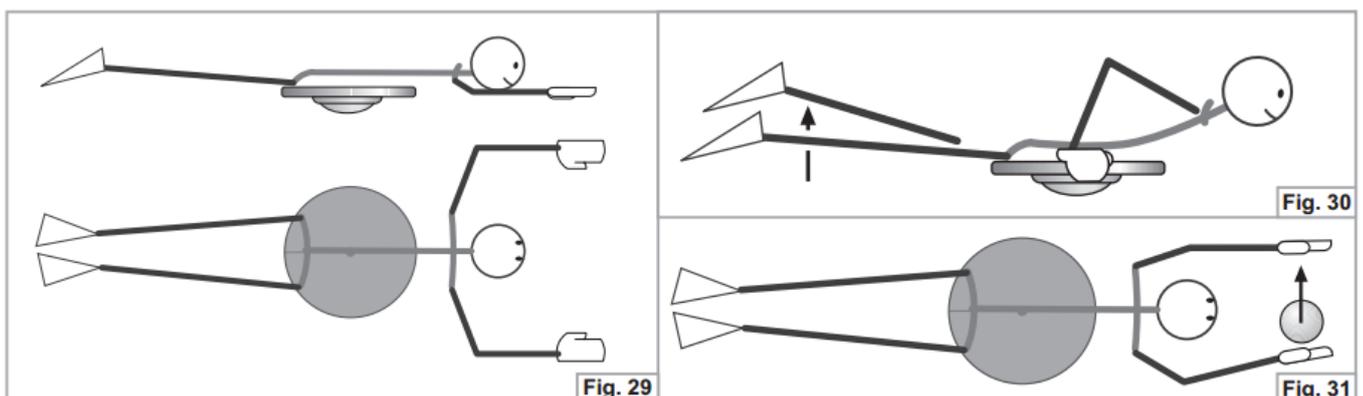
- A Bend and stretch your knees without resting on your heels (figure 27).
- B Pick up, throw or push away exercise equipment (such as a sandbag or a ball).
- C Push a ball to the sides using your feet (figure 28).



17. Exercises while lying on your stomach

Starting point: lying flat on your front

- A Lift your arms and legs to extend the length of your body (figure 29).
- B Alternate lifting and lowering your legs using your hands as supports on the sides to create a full-body stretch (figure 30).
- C Roll a ball back and forth with stretched out arms (figure 31).



18. More exercise examples:

