

# PEDOBALL®



# PEDOBALL®

Anleitung 



- stabile Fußwippe
- breiter Klettverschluss für alle Fuß- und Schuhgrößen
- 5 Gummikugeln
- barfuß oder mit rutschfesten Schuhen zu benutzen
- für drinnen und/oder draußen

©Jakobs GmbH

Am Mittelweg 3 • D-52388 Noervenich • Tel ++49 (0)2426 90466-0 • Fax ++49 (0)2426 904 66 22

Email: [info@jakobs.de](mailto:info@jakobs.de) • [www.jakobs.de](http://www.jakobs.de)



## 1. Ziele

Der Pedoball ist ein Bewegungsspielgerät, das gleichzeitig motorische und sensorische Fähigkeiten verbessert. Neben der Flexibilität der Fuß- bzw. Handgelenke wird die neuro-muskuläre Koordination der beteiligten Bereiche geschult. Durch die Beanspruchung der Ganzkörperbalance und der Körperhaltung werden die globalen Bewegungsmuster der aufrichtenden Muskelketten trainiert. Im sensorischen Bereich wird die Auge-Fuß bzw. die Auge-Hand-Koordination - eingebettet in Ganzkörperaktivitäten - besonders gefördert.

Die ovale Grundform des Pedoball inklusive der Spurrille und der Halbkugelwölbung auf der Unterseite gewährleistet eine dreidimensionale Beanspruchung der Strukturen.

Die Handhabung und die Ausführungsmodalitäten ermöglichen zielgerichtete Variationen zur spezifischen Verbesserung einzelner Gelenke bzw. Muskelfunktionsgruppen.

Das Ziel beim Üben mit dem Pedoball ist vor allem die Verbesserung der funktionellen Bewegungsabläufe und die Verbesserung der Kondition.

Durch die notwendige Konzentration kann der Pedoball ebenfalls zur Stressbewältigung und zur Spannungsregulierung eingesetzt werden. Verschiedene Ausgangsstellungen und variable Übungsformen steigern progressiv die Effizienz des Trainings und kräftigen gezielt die Muskulatur. Fehlstellungen und Muskelschwächen werden effektiv vorgebeugt (Prophylaxe).

## 2. Zielgruppen

Der Pedoball ist prinzipiell für alle Altersgruppen geeignet. Das empfohlene Mindestalter liegt bei ca. 4 Jahren. Eine Altersobergrenze besteht nicht. Der aufrechte Stand ist nicht zwingend erforderlich. Die Ausgangsstellung ist von der individuellen Zielsetzung abhängig.

Einsatzbereiche sind neben dem Spiel- und Freizeitbereich, die allgemeine Gymnastik, sowie die Therapie und die Rehabilitation bestimmter Krankheitsbilder.

Besonders in der Physio- und in der Ergotherapie, aber auch im Sport- und Trainingsbereich ist der Pedoball hervorragend einsetzbar.

## 3. Indikationen

- Steigerung der Beweglichkeit der Fuß- bzw. Handgelenke
- Verbesserung der neuro-muskulären Koordination
- Schulung der Auge-Fuß- bzw. Auge-Hand-Koordination
- Balancetraining (in Kombination mit labilem Untergrund)
- Reaktives Training der großen Extremitätengelenke und des Rumpfes
- Kräftigung der Muskulatur

## 4. Vorsichtsmaßnahmen, Sicherheitshinweise

### WARNUNG!

- **Bitte vor Erstbenutzung die Anleitung lesen!**
- **Nicht geeignet für Kinder unter 4 Jahren!**
- **Nicht über 120 kg belasten!**

• **Rutschgefahr! Nicht auf glatten Böden benutzen!**

• **Benutzung nur von 1 Person!**

• **Verletzungsgefahr! Nur barfuß oder mit rutschsicheren, festen Schuhen benutzen!**

• **Ausreichend Abstand zu Gegenständen und Personen halten!**

• **Für ein maximales Bewegungsausmaß entsprechend lockere Kleidung tragen!**

• **Mögliche Sturzgefahr durch Schwindel! Gegebenenfalls abstützen oder festhalten!**

• **Bei anfänglicher Unsicherheit unbedingt mit Hilfestellung arbeiten!**

• **Beaufsichtigung durch Erwachsene empfohlen!**

• **Bei auftretenden Schmerzen oder Zunahme bestehender Beschwerden bitte unbedingt einen Mediziner oder Therapeuten konsultieren!**

• **Zentralnervösen Störungen bitte unbedingt einen Mediziner oder Therapeuten konsultieren!**

## 5. Grundübung (mit dem Fuß)

### Ausgangsstellung

Aufrechter Stand in kurzer Schrittstellung auf ebenem und rutschfestem Untergrund. Der Pedoball liegt auf dem Boden und ist mit den breiten Klettverschlüssen am Fuß befestigt. In der Spurrille liegt eine Gummikugel. Durch Beugung des Hüft- und Kniegelenks wird der Pedoball leicht vom Boden abgehoben.

### Ausführung

Die Gummikugel wird durch kreisende Bewegungen im gehobenen Bein in einen gleichmäßigen Lauf in der Spurrille gebracht. Die Bewegung beginnt in jedem Fall erst langsam und kann anschließend in der Geschwindigkeit gesteigert werden.

## 6. Progressionen

- Steigerung der Hüftbeugung (Pedoball höher anheben)
- Durchführung mit gestrecktem Kniegelenk
- Variationen der dreidimensionalen Hüftstellung:
  - a) seitliche Stellung (innen oder außen)
  - b) Drehungen nach innen und außen
  - c) Kombination beider Stellungen
- Labiler Untergrund unter dem Standbein
- Kniegelenk im Standbein beugen, eventuell auch auf labilem Untergrund
- Beugungen und Streckungen im Standbein, eventuell auch auf labilem Untergrund
- Mehrere Gummikugeln gleichzeitig in einen gleichmäßigen Umlauf bringen
- Alternierende Bewegungsrichtung

## 7. Variationen

### Einstiegsübung

Um ein Gefühl für die Bewegung und die instabile Unterseite mit der Halbkugelwölbung zu bekommen, kann zunächst im Sitz geübt werden. Hier liegt der Pedoball auf dem Boden bis die Rollbewegung der Gummikugel harmonisch und rhythmisch ist. Am besten ist der Lerneffekt, wenn es gelingt, die Übung auch mit geschlossenen Augen durchzuführen, ohne an Bewegungsqualität zu verlieren. Ohne weitere Veränderungen wird dann der

Pedoball durch Hüft- und/oder Kniebeugung vom Boden abgehoben. Die Stellung der Hüft- und Kniegelenke kann nach Belieben bzw. Zielsetzung variiert werden. Auch diese Übung sollte ebenfalls mit geschlossenen Augen beherrscht werden. **Das Ende der Einstiegsübung sollte die Durchführung der beschriebenen Übungen mit zwei Pedoball-Geräten (ein Gerät an jedem Fuß) sein!**

### Variationen im Stand

Im Stand können ähnliche Variationen wie im Sitz geübt werden.

Zunächst steht der Pedoball auf dem Boden, die Augen werden geschlossen. Dann steht das Standbein auf einem labilen Untergrund. Hierbei sollte sich der Übende zunächst seitlich festhalten bzw. unterstützen werden.

### Handübungen

Besonders kleinere Kinder nehmen den Pedoball zunächst in die Hand, um die Bewegung kennen zu lernen bzw. die Hand zu üben.

Anfangs kann der Pedoball seitlich mit beiden Händen gehalten werden, mit dem Ziel urch entsprechende Bewegungen die Gummikugel in der Spurrille zu einer gleichmäßigen und fließenden Bewegungen zu bringen. Anschließend wird der Pedoball mit der Halbkugelwölbung der Unterseite auf einer Hand balanciert. Diese Übung kann auch beidseits ausgeführt werden. Ein Pedoball wird jeweils auf einer Hand balanciert: die

Bewegung der Hände ist anfangs noch gegenständig (bilateral asymmetrisch), bevor sie gleichsinnig wird (bilateral symmetrisch). Ein kurze Zeitversetzung (bilateral reziprok) bringt auch

Können an ihre koordinativen Leistungsgrenzen. Sämtliche Handübungen können zur Steigerung bzw. zur Variation in vielen anderen Ausgangsstellungen geübt werden (Sitz, Fersensitz, Knie-

Besonders viel Geschick erfordert das Üben mit je einem Pedoball an Hand und Fuß!

©Jürgen Förster, BPT (B), MA

Physiotherapeutischer Schulleiter

Institution of Physiotherapy

University Hospital Aachen (UKA)

Medical Faculty Technical University (RWTH)