



EINE RUNDE SACHE

Mit Edith Dane

Workshop mit Bällen aller Größen.

Vom Tennisball über den gängigen Pilatesball bis zum großen Pezziball ist alle dabei. Die Bälle bieten durch ihre verschiedenen Materialien und die unterschiedlichen Größen phantastisches Feedback.

Was man so alles mit ihnen erleben kann, wie sich eine Übung verändert, was es zu beachten gibt, welchen Profit kann ich meinen Teilnehmer über verbales Cueing mitgeben. Der „Pilatesball“ (zwischen 22-26cm ø) ist mehr oder weniger bekannt – auch mit dem kann man weit mehr anstellen, als gedacht. Anfänger sowie Fortgeschrittene sind vom Ball angetan - er gibt einen Fokus auf die eigene Körperwahrnehmung, unterstützt die Achsenführung, ermöglicht Positionen bei Einschränkungen. Was die unterschiedlichen Größen ausmachen, das ist an diesem Tag unter anderem zu erfahren. Welcher Ball eine Übung in Nullkommanix zu einer super Herausforderung werden lässt und für den nächsten Teilnehmer eine erleichternde, motivierende Unterstützung bietet – das wird erarbeitet und erturnt. Wenn ich als Trainer selber weiß, wie es sich anfühlen kann, dann habe ich genug Werkzeug parat für meine Teilnehmer. Die Stunden werden noch „runder“.



