

Vorwort zur 6. Auflage

In der Überarbeitung der 6. Auflage des Ballbuchs wurden die übersichtliche Darstellung und der knapp gefasste Analysetext der 5. Auflage übernommen, der damals gemeinsam von Elisabeth Bürge und Irene Spirgi-Gantert verfasst wurde. Leider konnte Elisabeth Bürge an dieser Auflage nicht mehr mitarbeiten, aber wir danken ihr an dieser Stelle für ihren großen und unermüdlichen Einsatz bei der Überarbeitung der Voraufgaben dieses Buches.

Ein großer Teil der Abbildungen aus der 4. Auflage, die unter Mitarbeit von Ulrike Rostin und Sigrun Sievert entstanden sind, sowie zahlreiche Abbildungen aus der 5. Auflage wurden übernommen.

Neu in diesem Buch ist die Anpassung einer Vielzahl von Übungen an das myofasziale System. Diese Anpassungen sind speziell hervorgehoben, als solche gekennzeichnet und mit Grafiken bebildert. Bei den myofaszialen Anpassungen wurde die Grundstruktur der Übungen bewusst beibehalten, um das Wesen der Ballübungen nicht zu verändern.

Warum sind Ballübungen so motivierend?

Der Lernprozess ist dynamisch und individuell und wird stark durch die Interaktion von Therapeut und Übenden geprägt. Der Ball weckt Bewegungsfreude. Die Ballübungen sind eine Herausforderung an die Bewegungsfähigkeit und das Reaktionsvermögen des Patienten.

Die damit verbundenen Emotionen wirken sich positiv auf das Lernen aus, und der Ball kann zwischendurch als Sitzgelegenheit benutzt werden. Ein so in den Alltag übertragenes Lernen bewirkt bleibende Veränderungen im Bewegungsverhalten. Wenn der Ball als »Stuhl« genutzt wird, ist zu bedenken, dass er eine mobile Unterlage darstellt. Seine Rolltendenz löst ständige tonische Veränderungen aus. Daher ist er als permanente Sitzgelegenheit nicht geeignet, sondern soll vielmehr als Stimulus für Bewegung genutzt werden.

Die Rolltendenz wird in den Übungen genutzt, da die mobile Unterlage permanent Balancereaktionen fordert. Die Ballübungen eignen sich hervorragend, um Bewegungen reaktiv im Sinne einer Gleichgewichtsreaktion hervorzurufen und dadurch ein ökonomisches Bewegungsverhalten zu schulen. Das Buch soll auch in seiner neuen Fas-

sung Therapeuten, Trainer und Übenden dazu anregen, den Ball in der Prävention, im Fitnessbereich, im Sport und in der Therapie zum Lehren und Lernen von Bewegung zu nutzen.

In ► Kap. 1 hat Tiziana Grillo, als Erstautorin, einen Beitrag zu den Ballübungen aus dem Blickwinkel des motorischen Lernens und der motorischen Kontrolle geschrieben. Der Leser findet konkrete Hinweise, wie das Erlernen der Übungen durch Prinzipien des motorischen Lernens unterstützt werden kann. Damit beginnt die Sektion I des Buchs, »Ballübungen lernen und lehren«.

Wesentliche Erkenntnisse für die Bewegungsinstruktion ziehen sich wie ein roter Faden durch das Buch. Instruktionseinhalte, die die Aufmerksamkeit des Übenden auf den externen Fokus lenken, sollten, wenn immer möglich, in die Bewegungsvermittlung aufgenommen werden. Sie erleichtern nicht nur das Erlernen der Übung, sondern erhöhen auch die Chancen, dass sie ins Bewegungsrepertoire des Übenden aufgenommen werden. Fettgedruckte Textteile in den Übungsanleitungen weisen auf zentrale Elemente der Bewegungsinstruktion hin. Ein Fallbeispiel illustriert die klinische Umsetzung einiger Elemente des motorischen Lernens.

Faszinierend ist, dass Kerngedanken der FBL (bildhafte Bewegungsinstruktion oder die für sie typischen kuriosen Übungsnamen), wie sie bereits in den 1970er- und 80er-Jahren von Susanne Klein-Vogelbach beschrieben wurden, heute wissenschaftlich untermauert werden können. Die Quellenverweise am Ende des Kapitels ermöglichen dem Leser, aufgegriffene Themen aus dem Bereich des motorischen Lernens und der motorischen Kontrolle zu vertiefen.

In Übereinstimmung mit dem Buch *Therapeutische Übungen* (Spirgi-Gantert 2012) ist in ► Kap. 2 eine Einführung zum funktionellen Training und in ► Kap. 4 das Analysenkonzept ins Buch aufgenommen worden. Konkrete Beispiele erleichtern dem Leser das Verständnis der Analyse, die die Grundlage für eine differenzierte Bewegungsschulung ist.

Neu ist ► Kap. 3, »Ballübungen unter dem Aspekt des Faszientrainings«. Markus Oehl hat in seinem

Beitrag Informationen über den Einfluss des myofaszialen Systems auf Propriozeption und Bewegungsverhalten des Übenden dargestellt. Die »myofaszialen Anpassungen« der jeweiligen Ballübungen werden den unterschiedlichen Wirkungsebenen einer myofaszial orientierten Bewegungstherapie zugeordnet und sind bei den jeweiligen Übungen speziell hervorgehoben.

Die Ballübungen sind entsprechend den angestrebten Zielen in zwei separate Sektionen unterteilt. Sektion II, »Körperabschnitte Becken/Brustkorb/Kopf«, enthält Übungen, die die dynamische Stabilisierung der Brustwirbelsäule und die potenzielle Beweglichkeit des Beckens fördern. Neu eingefügt wurde die Übung »Das Karussell«. In Sektion III, »Körperabschnitt Bein« wurde die Übung »Die Brunnenfigur« mit den ursprünglichen Bewegungen der Arme in Phase 2 ergänzt, um gezielter auf das myofasziale System eingehen zu können.

► Kap. 5 verdeutlicht, gestützt auf aktuelle Literatur, die therapeutischen Ziele von Sektion II. In Sektion III findet der Leser in ► Kap. 21 klinisch orientierte Überlegungen zum Training der unteren Extremitäten. Die Ballübungen von ► Kap. 22 bis 27 fokussieren sowohl auf die Mobilisierung der Hüftgelenke als auch auf die Beinachsenbelastung. Die Übungen können aber auch unter anderer Zielsetzung angewendet werden.

Die tabellarische Übersicht im »Wegweiser« zu Beginn des Buches gibt einen Überblick über die wesentlichen Lernziele der verschiedenen Übungen. Die Auflistung erlaubt es dem Therapeuten, rasch diejenigen Übungen herauszusuchen, die sich am besten für die Situation des Übenden eignen.

Zu jeder Übung sind im Abschnitt »Hinweise für den Therapeuten« Hilfestellungen und Anpassungen beschrieben und mit Abbildungen illustriert. Die myofaszialen Anpassungen der einzelnen Übungen sind jeweils hervorgehoben und mit zusätzlichen Bildern illustriert. Die präzise Ausführung der Ausgangsstellung und des Übungsablaufs in einer individuell angepassten Form macht den Erfolg aus.

Neu ist auch, dass die Filmsequenzen des Videos »Ballgymnastik« mit den Originalaufnahmen mit Susanne Klein-Vogelbach nun als Download auf Springer Extra erhältlich sind. Darauf ist zu sehen, wie Susanne Klein Vogelbach in ihrer kunstvollen

einmaligen Art die Ballübungen vermittelt; dies wird durch die originale Vertonung unterstrichen. Die FBL-fachspezifischen Begriffe, die Susanne Klein Vogelbach dabei z.T. verwendet, sind im Buch an die allgemeine Terminologie der Physiotherapie angepasst worden.

Die Filmsequenzen ermöglichen dem Zuschauer, die Modellform einer Übung rasch zu erfassen. Besonders der Aspekt der Dynamik, das angestrebte Bewegungstempo und der Rhythmus, die Schlüsselaspekte der Ballübungen, können so vermittelt werden. Zudem fördert das richtige Erfassen des Bewegungstempos die Qualität der Bewegungsführung und das Einprägen eines Bewegungsablaufs.

Zusätzlich wurden zu allen Übungen Handouts in PDF-Format erstellt; diese sind ebenfalls im Downloadbereich erhältlich und können ausgedruckt und individuell ergänzt werden. Auf den Handouts sind die wichtigsten Punkte zur Übung zusammengefasst, eine Strichzeichnung unterstützt die visuelle Erinnerung an die Übung.

Unser Dank gilt:

- allen Instruktoren, Instructorinnen sowie Kollegen und Kolleginnen, die an der Weiterentwicklung der FBL arbeiten und uns viele Impulse gegeben haben,
- Salah Bacha, der bei der Entwicklung der myofaszialen Anpassungen intensiv mitgearbeitet hat,
- Ulrike Rostin, die uns zahlreiche Tipps für die Vermittlung der Ballübungen im Unterricht gegeben hat,
- Andrea Welsch und Clara Spirgi, die sich für weitere Abbildungen zur Verfügung gestellt haben,
- Katharina Wagner, Esther Dür, Stephanie Kaiser-Dauer vom Springer Verlag für ihre Unterstützung und sorgfältige Überarbeitung des Manuskripts,
- Christine Goerigk für die Überarbeitung der Grafiken und die Zeichnungen der neuen Bilder zu den myofaszialen Anpassungen,
- allen Patienten und Patientinnen, allen Studierenden, die uns mit ihren Fragen und Erfahrungen immer wieder zum Nachdenken angeregt haben.

Irene Spirgi-Gantert, Udligenswil

Markus Oehl, Koblenz

Im Juni 2016

FBL Klein-Vogelbach Functional Kinetics: Ballübungen

Instruktion und Analyse

Spirgi-Gantert, I.; Oehl, M.; Bürge, E. - Spirgi-Gantert, I.;

Suppé, B. (Hrsg.)

2016, XXVII, 213 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-49477-6