

Einleitung	1
1 Grundlagen	3
1.1 Der große Ball und der Aero Step XL	4
1.1.1 Großer Ball	4
1.1.2 Aero Step XL	4
1.1.3 Die labile Unterlage	5
1.1.4 Intelligenz trainieren – Intelligent trainieren	5
1.1.5 Die unterschiedlichen Bälle	6
1.1.6 Die Wahl des richtigen Balls	8
1.1.7 Grundpositionen auf dem ABS-Ball	10
1.1.8 Einsatz des ABS-Balls und des Sitzballs	13
1.1.9 Grundposition auf dem Aero Step XL	15
1.2 Stabilität des Bewegungsapparats	16
1.2.1 Lokale Stabilisation – Gelenkstabilisation	17
1.2.2 Eigenschaften der lokalen Muskulatur	17
1.2.3 Globale Stabilisation – Haltungs- und Bewegungskontrolle	19
1.2.4 Globale Bewegungen – Bewegungsausführung	20
1.2.5 Rumpfstabilität und Rückenschmerz	20
1.2.6 Training von Stabilität und Kraft	21
1.2.7 Drei-Systeme-Training	21
1.3 Koordination	22
1.3.1 Effekte von sensomotorischem koordinativem Training	23
1.3.2 Was spricht für ein Balltraining?	24
1.4 Die Körperhaltung – Basis jeder gesunden Leistung	25
1.4.1 Die aufrechte Haltung	25
1.4.2 Die aufrechte aktive Haltung in Ruhe	26
1.4.3 Die Statik	27
1.4.4 Die aufrechte aktive Haltung in Bewegung	28
1.4.5 Sinnvolle Haltungskorrekturen	28

1.4.6	Das Becken spüren	29
1.4.7	Haltungskorrektur im Training	30
1.4.8	Fehlerquellen und Überkorrektur	30
1.4.9	Missverständnisse ausschließen – Über die Arbeit mit Bildern	31
2	Praxis	33
2.1	Tipps für die Praxis	34
2.1.1	Trainieren mit dem ABS-Ball	34
2.1.2	Bewegungstempo	35
2.1.3	Exemplarischer Lektionsaufbau eines Group Trainings mit dem ABS-Ball, Schwerpunkt Körperhaltung	36
2.2	Übungsauswahl	40
2.2.1	Stabilitäts- und Kräftigungsübungen mit dem ABS-Ball	40
2.2.2	Übungen zur Verbesserung der Ganzkörperspannung	60
2.2.3	Bauch – Thorax – Ganzkörperspannung	67
2.2.4	Rücken – Gesäß – Beine	74
2.2.5	Schultern und Arme	78
	Literaturverzeichnis	83