

# Gymnastikball

---

## Beschreibung

Der „Gymnastikball“ ist ein großer, elastischer, luftgefüllter Ball, der vielseitig einsetzbar ist. Er eignet sich als ergonomische und haltungsförderliche Sitzgelegenheit, die durch unbewusste Ausgleichsbewegungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur beiträgt. Weiterhin ist er als vielseitiges Trainingsgerät einsetzbar. Mit dem Gymnastikball können einfache Übungen aus der Sitzposition heraus durchgeführt werden. Der Ball kann aber auch als Gymnastikgerät für Kraft- und Balanceübungen eingesetzt werden. Gerade im Unterricht kann mithilfe des Gymnastikballs schnell zwischen Sitzposition und kurzen Bewegungsphasen gewechselt werden. Dies entlastet den Bewegungsapparat, fördert die Motorik und steigert die Aufmerksamkeit.

## Einsatz

- temporäre Sitzgelegenheit
- Förderung des Gleichgewichtssinnes und des ergonomischen Sitzens
- Kräftigung der Muskulatur für Kinder mit schwachem Muskeltonus
- Ermöglichung von Ausgleichsbewegungen für motorisch unruhige Kinder
- Trainingsgerät für vielseitige Übungen

## Hinweise

- sachgemäße Verwendung mit der Klasse vorbesprechen
- in verschiedenen Größen und Farben bzw. als elliptische Variante erhältlich
- verschiedene Oberflächen erhältlich, z. B. rutschfest bzw. besonders strapazierfähig oder mit Noppen
- Ballpumpe zum Aufpumpen erforderlich
- vorab räumliche Bedingungen bzw. Lagermöglichkeit prüfen



Quelle: [www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de), weitere Bezugsquellen siehe unten  
© Fotos: Florian Pappert, pioneer communications GmbH

## Information zu möglichen Bezugsquellen

[www.intersport.de](http://www.intersport.de)  
[www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de)  
[www.togu.de](http://www.togu.de)

Weitere Bezugsquellen werden auf Wunsch des jeweiligen Anbieters gern ergänzt.

## Notizen

---