



Kneipp bewegt – Ballspiele

Ballspiele, Ballsport- oder Kugelsportarten – sie alle haben eines gemeinsam: Das runde Spielgerät. Ballspiele haben eine jahrhundertealte Tradition und sind dementsprechend weit verbreitet. Viele Ballspiele beanspruchen den ganzen Körper und verhindern so einseitige Belastungen. Und viele Ballsportarten sind auch für die ganze Familie geeignet, machen Spaß und können ohne großen Aufwand nahezu überall gespielt werden! Das spielerische Training von Koordinations- und Reaktionsvermögen sowie körperlichem Geschick machen Ballspiele bei Kindern wie auch Erwachsenen zu einer sehr beliebten und natürlich gesunden Aktivität. Denn um einen Ball überhaupt zu fangen, laufen im Körper binnen kürzester Zeit unzählige Prozesse ab – z.B. die Berechnung der Flugbahn des Balles, die motorische (Fang-)Reaktion des Körpers, das Einstellen auf die Beschaffenheit des Bodens usw. – außerdem muss man sich auf den Wurf- und Fangrhythmus der Wurfpartner einstellen.

Unser erster Tipp: (Beach-)Volleyball

Volleyball ist optimal, um Sprungkraft und Schnelligkeit zu trainieren. Die Sportart wurde 1896 in den USA erfunden und verbreitete sich in kürzester Zeit auf der ganzen Welt.

Unser zweiter Tipp: Badminton und Federball

Bereits seit über 2.000 Jahren wird – beispielsweise in Indien – Federball gespielt. Die Sportart Badminton hat sich erst seit ca. 1950 in Deutschland etabliert. Je nach Spielart sind körperliche Anstrengungen und der daraus resultierende Trainingseffekt sehr unterschiedlich.

Unser dritter Tipp: Boule oder Pétanque

Das beliebte und gesellige Freizeitspiel entstand 1907 in Südfrankreich und ist ohne großen Aufwand nahezu überall spielbar und für alle Altersstufen geeignet. Zwei Mannschaften verfügen über die gleiche Anzahl Kugeln. Ziel ist es, die eigenen Kugeln näher an eine kleinere Zielkugel zu platzieren.

Sebastian Kneipp:

„Die Krankheit wissen sie alle genau zu sagen, aber die Todsünden, die sie soweit gebracht haben, die sagen sie mir nicht!“

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin
Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de