

Gabi Fastner

TRAININGSBUCH BRASIL®

Kräftigung | Ausdauer | Entspannung



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	10
1 Einführung	14
1.1 Materialkunde	14
1.2 Einsatzmöglichkeiten	15
1.3 Allgemeine methodisch-didaktische Hinweise zum Unterrichtsaufbau	17
1.3.1 Wahrnehmung	17
1.3.2 Aufwärmtraining/Mobilisation	21
1.3.3 Kräftigung	22
1.3.4 Ausdauer	27
1.3.5 Entspannung/Dehnung	27
1.3.6 Triggerpunktmassage	31
1.4 Sensomotorik	32
1.4.1 Wahrnehmungsrezeptoren, speziell bei der Arbeit mit den Brasil [®] s	33
1.5 Körpermitte	38
2 Handhabung	42
3 Praxis	52
3.1 Workout	52
3.1.1 Wahrnehmung	53
3.1.2 Warm-up	54
3.1.3 Hauptteil	58
3.1.4 Entspannung	71
3.1.5 Stundenbild	72
3.2 Pilates	76
3.2.1 Wahrnehmung	77
3.2.2 Warm-up	78

3.2.3	Hauptteil	82
3.2.4	Entspannung	102
3.2.5	Stundenbild	104
3.3	Rückentraining	109
3.3.1	Wahrnehmung	110
3.3.2	Warm-up	111
3.3.3	Hauptteil	115
3.3.4	Entspannung	131
3.3.5	Stundenbild	133
3.4	Dance	137
3.4.1	Stundenbild	138
3.5	Step-Training	141
3.5.1	Stundenbild	141
3.6	Walking	144
3.7	Running	145
3.8	Aquagymnastik	146
3.9	Bewegungspausen	148
3.9.1	„Bewegungsprofi“ an Schulen	148
3.9.2	Bürogymnastik	151
3.9.3	Hometraining	161
Anhang		170
1	Literatur	170
2	Bildnachweis	172

3.1.3 Hauptteil

Ziel der Übung: KRÄFTIGUNG DER BEIN-, GESÄSS- UND RUMPFMUSKULATUR



Übungsausführung: **Stand.**

Aus dem aufrechten und hüftbreiten Stand tiefe Kniebeugen ausführen. Dabei 2 x gleichzeitig *mini moves* zurück ausführen. Dann sich aufrichten und ein Knie anheben, dabei 2 x gleichzeitig *mini moves* nach oben ausführen.

Hinweis: Die Bewegung der Arme erfolgt aus dem Schultergelenk! Die Knie sind maximal bis über die Fußspitzen! Die Oberschenkel in die waagerechte Position bringen!

Ziel der Übung: KRÄFTIGUNG DER BEIN-, GESÄSS- UND RUMPFMUSKULATUR



Übungsausführung: **Einbeinstand.**

Aufrechter Stand, ein Bein ist nach vorne angehoben. Nun das Spielbein nach hinten strecken. Gleichzeitig den Oberkörper nach vorne neigen und die Arme in Verlängerung des Oberkörpers nach vorne strecken, dabei 2 x gleichzeitig *mini moves* nach oben ausführen. Dann wieder zurück in die Ausgangsposition und 2 x gleichzeitig *mini moves* vor und zurück ausführen.



Hinweis: Das Bein nur so weit anheben, wie die Wirbelsäule in neutraler Position bleiben kann!

Variation: Als Erleichterung das Spielbein hinten auf den Boden tippen.

Variation: In der Standwaage verharren und mit den Armen gegengleiche *mini moves* hoch/tief ausführen.

Ziel der Übung: KRÄFTIGUNG DER OBERSCHENKELAUSSENSEITE,
KRÄFTIGUNG DER RÜCKEN- UND BAUCHMUSKULATUR,
SCHULUNG DER GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT



Übungsausführung: Einbeinstand. Auf einem Bein stehen, das andere Bein zur Seite anheben. Diese Position halten und mit dem gegenüberliegenden Arm *mini moves* vor/zurück ausführen.

Hinweis: Achten Sie auf die Bauchspannung! Das Becken bleibt stabil! Das Knie vom Standbein zeigt Richtung Fußspitze!

Ziel der Übung: KRÄFTIGUNG DER OBERSCHENKELINNENSEITE,
DER RÜCKEN- UND SCHULTERMUSKULATUR

3



Übungsausführung: Grätschstand. Aus dem aufrechten Stand, die Beine sind weit geöffnet, die Fußspitzen sind nach außen gedreht, sich tief nach unten setzen. Die Arme in die Waagerechte anheben, dabei 2 x gleichzeitig *mini moves* nach oben ausführen. Nun wieder aufrichten, dabei 2 x gleichzeitig *mini moves* zum Körper ausführen.

Hinweis: Die Knie nicht vollständig strecken! Achten Sie auf tiefe Schultern!

Ziel der Übung: KRÄFTIGUNG DER RUMPFMUSKULATUR



Übungsausführung: **Grätschstand**. *mini moves* gegengleich hoch/tief in Brustbeinhöhe ausführen, dabei den Rumpf nach rechts und links drehen.

Hinweis: Achten Sie auf tiefe Schultern. Das Becken bleibt stabil!

Ziel der Übung: KRÄFTIGUNG DER RUMPFMUSKULATUR



Übungsausführung: **Grätschstand**. Die Knie zeigen Richtung Fußspitzen und befinden sich über den Fersen. Den Oberkörper zur Seite neigen. Ein Unterarm stützt sich auf dem Oberschenkel ab, der obere Arm führt *mini moves* nach rechts und links aus.

Hinweis: Die Handgelenke sind fixiert. Die Schultern tief. Achten Sie auf die Bauchspannung!

Ziel der Übung: KRÄFTIGUNG DER RÜCKENMUSKULATUR, DER BEINE, DES GESÄSSES

3

Übungsausführung: **Stand.** Die Beine stehen hüftbreit geöffnet, das Gesäß nach hinten senken. Das Gewicht auf die Fußspitzen verlagern. Die Arme neben dem Kopf ausstrecken und *mini moves* gegen gleich hoch/tief ausführen.



Hinweis: Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Den Bauchnabel sanft nach innen ziehen. Die Handgelenke sind fixiert!

Variation: Zur Erleichterung die Fersen auf dem Boden absetzen!

Ziel der Übung: AKTIVIERUNG DER TIEFEN BAUCH- UND RÜCKENMUSKULATUR

Übungsausführung: **Vierfüßlerstand.** Einen Arm nach vorne oben und das gegenüberliegende Bein nach hinten oben anheben, dann Knie und Hand zueinander führen. Einige Male wiederholen. Dann ausgestreckt halten und *mini moves* hoch/tief ausführen.



Hinweis: Die Lendenwirbelsäule befindet sich beim Strecken in neutraler Position, beim Zusammenführen von Knie und Hand den Rücken möglichst weit nach oben runden. Das Becken bleibt parallel zum Boden.



Ziel der Übung: KRÄFTIGUNG DER GESAMTEN RUMPFMUSKULATUR,
DER OBERSCHENKELAUSSENSEITE



Übungsausführung: Seitlicher Unterarmkniestütz. Arm und Bein weit auseinanderführen. Dann das Bein anheben und mit dem Arm zusammenführen. Einige Male wieder-

holen. Nun das Bein abgehoben halten und *mini moves* mit dem nach oben gestreckten Arm ausführen.

Hinweis: Der Oberkörper und die Oberschenkel bilden eine Linie. Die Handgelenke fixieren. Achten Sie auf die Bauchspannung!

Variation: Zur Erleichterung das obere Bein anwinkeln.



Variation: Als Steigerung beide Beine strecken.

