

Intervall mit TOGU®Aerostep und TOGU®Brasil (CP-05)

Frau Claudia Hölzl

Fordere Deinen Körper mit einem Intervalltraining! Intensive Einheiten wechseln sich ab mit langsamen Übungselementen, bei dem das Gleichgewicht und die Achtsamkeit geschult wird. In der praktischen Umsetzung bedeutet das Einheiten „voller Power“ kombiniert mit Einheiten stabilisierender, langsamer Übungen. Bei diesem Trainingsprogramm kann jeder tagesformabhängig trainieren und keiner wird dabei über- bzw. unterfordert. Der Einsatz mit dem TOGU®Aerostep und den TOGU®Brasils ermöglicht eine variantenreiche Übungsauswahl und fördert die koordinativen Fähigkeiten. Glückshormone werden freigesetzt und mögliche Aggressionen können abgebaut werden. Ein Training, das auch die mentale Fitness steigert.

Übungen zur Wahrnehmung und Achtsamkeit

- Haltungsaufbau von den Füßen beginnend...
- Das Gewicht des Körpers auf den Füßen gleichmäßig (3-Punkt-Belastung) verteilen
- Die Stille im Raum wahrnehmen
- Gehen beim Einatmen beim Ausatmen stehen bleiben
- Beim Gehen ein unsichtbares Buch auf dem Kopf balancieren ohne das es fällt
- Die Hände auf den Bauch legen und den Atem wahrnehmen ohne diesen zu lenken
- Im Stand mit den Füßen wippen, dann schütteln bis alles wackelt und dann abrupt stillhalten und den Körper spüren

Hauptteil:

Je 4 Wiederholungen der gleichen Übung, dann wird das Gerät gewechselt
Nach einem Intervall = insgesamt 2 x 4 Wiederholungen folgen die nächsten 2 Übungen
Je nach Zeit können 4 – 5 Kombinationen durchgeführt werden.
Kurzes Aufwärmen und Cool down ca. jeweils 5 – 8 Minuten

Zuerst die Geräte kennenlernen – ohne Musik

Aerostep: 3 Punkt-Belastung in den Füßen wahrnehmen und das Körpergewicht darauf verteilen.
Zuerst am Boden, dann im Wechsel auf AS. Den Unterschied - die Muskeltätigkeit - auf dem Aerostep und am Boden wahrnehmen!

Brasil: Die Daumen auf die Spitze der Brasils: Zuerst große Bewegungen, dann „Minimoves“

Kombination 1

Gleichgewicht und Koordination:



AS
Gewicht verlagern

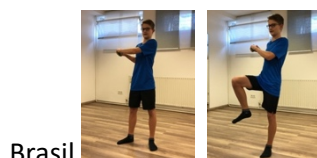


Brasil
Gleichgewicht auf einem Bein in Bewegung

Power:



AS



Brasil

Fersen & Arme gegengleich

Power:



AS
Aufsteigen & im Wechsel Knie
Anheben

Rotation 1/2/3 mit Bein



Brasil
Seitenlauf & „Minimoves“

Kombination 2

Wahrnehmung und Gleichgewicht:



AS
Körpergewicht auf Fersen/Ballen



Brasil
Massage – Arm - Bein

Power:



AS
Kniebeuge & Arme
gegengleich



Brasil
Kniebeuge, Aufrichtung & Knie anheben
2x „Minimoves“

Power:



AS
Knie heben und
absetzen



Brasil
„Minimoves“
im Vierfüßlerstand

Kombination 3

Wahrnehmung und Gleichgewicht:



AS
3 Punkt-Belastung finden



Brasil
Werfen & fangen – schwieriger: 1 Bein
heben/Schrittsprünge

Power:



AS



Brasil

Fußtipps vorne, seitlich, hinten

„Hammer“

Power:



AS
Seitstütz – Knie & Ellbogen



Brasil
Hände oben & unten scheren

Kombination 4

Wahrnehmung und Gleichgewicht:



AS
Blick zur Hand



Brasil
Inline stehen
„Minimoves“ vor & zurück

Power:



AS
Schulterbrücke, evtl.
mit Beinüberschlag



Brasil
„Minimoves“ mit Seitenwechsel
evtl. ein Bein im Wechsel heben

Power:



AS
Aufrollen mit Hand zum Knie



Brasil
Stabilisation rechts/links

Kombination 5

Wahrnehmung und Gleichgewicht:



AS
Körpergewicht
zentrieren



Brasil
Lateral Stretch

Power:



AS
Becken



Brasil
Grätsche

heben & senken

Brasil & Knie

Power:



AS
Seitenschritte mit nachwippen



Brasil
Rücklage & „Minimoves“

Noch eine Powerübung mit AS und Brasil

Power:



AS
Vordehnung – vorspringen – aufrichten – zurück steigen



Brasil
Brasil von einer Seite zur anderen rollen

Variationen mit Partner – 1 Übung, 4 x im Wechsel nach je 20 Sekunden

- Einer steht auf AS und fängt Brasil einmal mit der rechten, dann mit der linken Hand – dazu auf und absteigen



- Auf AS stehen und Brasil von der linken in die rechte und umgekehrt werfen. Der Partner irritiert mit kleinen Ablenkungen



- Einer steht auf AS und hebt die Brasil auf, die der Partner ablegt.



- Einer steht auf AS mit dem Rücken zum Partner, gibt die Kommandos und übernimmt einmal rechts, links, über Kopf, zwischen den Beinen das Brasil



- Über den AS springen und dabei Brasil vom Partner fangen



- Im Sitzen auf AS Brasil fangen



Viel Spaß wünscht



Models:

„Mo“ & „Sevi“
10. Klasse

Vielen lieben Dank Euch Beiden!