



# TOGU® Brasil®

## Moderates Stabilisierungstraining

### Vorbemerkungen/Ziele

Die Handtrainer TOGU® Brasil® sind 11 cm lang und haben einen Durchmesser von 4,5 cm. Die 270 g schweren „Noppengewichte“ liegen gut in der Hand.

Die TOGU® Brasil® stammen aus dem Bereich des Sensomotoriktrainings und trainieren, anders als z. B. klassische Kurzhanteln, die Tiefenmuskulatur. Die Tiefenmuskulatur ist die so genannte „gelenkstabilisierende Muskulatur“, die man im ganzen Körper findet. Man kann deshalb auch von einem Stabilisierungstraining sprechen.

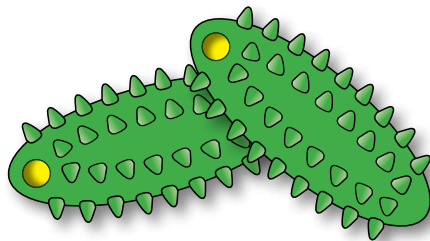
### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- TOGU® Brasil® – Aerobic
- Kreisaufstellung

Bewegungen ähnlich wie bei der Aerobic z. B. Seitanstellschritt (Step Touch), V-Schritt (V-Step) oder Kniebeuge (Squat) dazu TOGU® Brasil® wie eine Kurzhantel benutzen:

- Arme seitlich heben
- Arme vorne bis auf Schulterhöhe heben
- Arme beugen
- etc.



#### ● Minimoves

- Arme seitlich heben, in der Endposition bleiben und kleine Schüttelbewegungen durchführen
- Arme vorne bis auf Schulterhöhe heben, in der Endposition bleiben und kleine Schüttelbewegungen durchführen
- Arme beugen und in der gebeugten Haltung die „Minimoves“ ausführen

#### ● Kräftige Impulse

- Arme seitlich heben, in der Endposition bleiben und einen kurzen, schnellen Impuls nach oben geben
- Arme vorne bis auf Schulterhöhe heben, in der Endposition bleiben und doppelte Impulse nach oben geben

Diese kräftigen Impulse eignen sich nicht in jeder Position.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

10 – 20 Erwachsene

#### Material:

Pro TN ein Paar TOGU® Brasil®, Musikanlage, Musik (mit ca. 128 bpm)

#### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Gewöhnung an die TOGU® Brasil®
- ✔ Es gibt drei Arbeitsweisen, um mit diesem Handgerät umzugehen.
- ✔ Bei allen Varianten nimmt man jeweils ein TOGU® Brasil® in jede Hand.
- ✔ Man sollte evtl. mit dem Daumen das Gerät oben fixieren.
- ✔ Wenn die Arbeit mit diesem Gerät zu schwer wird, rechtzeitig aufhören.
- ✔ Übungsausführung: 20 Sekunden die großräumige Bewegung ausführen, am Endpunkt halten und 10 Sekunden die kleinen Schüttelungen „Minimoves“ ausführen
- ✔ Wichtig ist hierbei die Bewegungsrichtung: immer in Richtung Daumenspitze und Handkante gegengleich arbeiten.
- ✔ Bei dieser Arbeitsweise stellt man sich vor, aus einem Salzstreuer oben das Salz heraus zu katapultieren. Dabei ist es besonders wichtig, dass die Handgelenke gerade bleiben und die Ellenbogen leicht gebeugt sind. Die Bewegungen werden gleichzeitig ausgeführt.

Fitness  
01.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- Leichte Aerobic-Elemente in Kombination mit Stabilisierungstraining
- Lockere Blockaufstellung

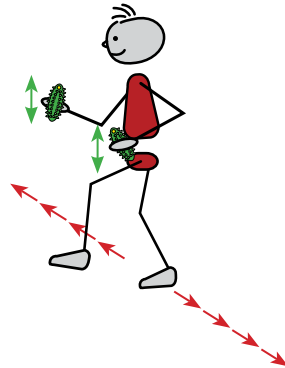
- **Marschieren mit „Minimoves“**

Marschieren am Platz, kleine „Minimoves“ mit angewinkelten Armen

- **4 Schritte und „Minimoves“**

Vier Schritte nach rechts gehen, vier Schritte am Platz marschieren, vier Schritte nach links gehen und wieder vier Schritte am Platz bleiben.

Bei den Schritten auf der Stelle kleine „Minimoves“ durchführen.



- **V-Schritt mit Impuls und „Minimoves“**

V-Schritt (V-Step) dabei den rechten Arm bei der Bewegung des rechten Fußes nach oben strecken. Es folgt der linke Arm nach oben. Beim Schließen der Beine mit beiden Händen kurze Schüttelungen nach unten machen.

- **Kreis gehen und schütteln**

Einen großen rechtsschultrigen Kreis gehen und mit der rechten Hand zur Kreismitte schütteln. Danach wechseln und linksschultrig einen Kreis gehen.

- **Seitanstellschritt mit Impuls**

Seitanstellschritt (Step Touch), Arme vorne bis auf Schulterhöhe heben, in der Endposition einen kurzen, kräftigen Impuls geben.

- **Doppelter Seitanstellschritt mit Impuls**

Doppelter Seitanstellschritt (Double Step Touch), Arme seitlich heben, in der Endposition einen kurzen, kräftigen Impuls geben.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

- **Tanz á la Safri Duo – Played-a-live**
- Blockaufstellung oder Kreislaufstellung, je nach Gruppengröße und Platzangebot

Alle vorher erarbeiteten Schritte werden jeweils einen Musikbogen, also 32 Taktschläge, durchgeführt und solange aneinandergehängt, bis das Lied zu Ende ist.

Bei dem o.g. Lied auf die Zwischenspiele achten und währenddessen z. B. die Arme im Wechsel kreisen lassen.

## Absichten und Hinweise

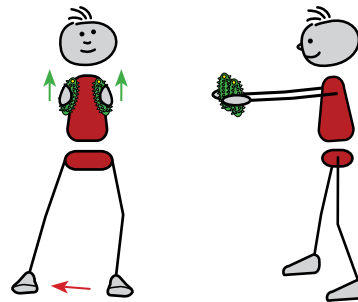
- ⊙ Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit und Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit

- ✔ Die Oberarme liegen eng am Körper an.

- ✔ Die Armhaltung wie beim Walken, aber deutlich schnelleres Tempo

- ✔ Mit den Arbeitsweisen variieren: nach oben eine kurze kräftige Bewegung ausführen, nach unten „Minimoves“

- ✔ Hierbei erhält immer ein Arm eine kleine Erholungsphase.



- ⊙ Sicherung der erlernten Bewegungen, Spaß und Freude

- ✔ Es sollte auf jeden Fall motivierende Musik eingesetzt werden, die von der Gruppe angenommen wird.

## Stundenverlauf und Inhalte

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- Körpermassage
- Kreisaufstellung

Mit der Massage des eigenen Körpers am rechten Bein beginnen und mit beiden TOGU® Brasil® von innen und außen gleichzeitig abrollen, ähnlich der Igelballmassage. Dann zum linken Bein wechseln und über das Gesäß und den Bauch nach oben kommen.

Die Arme jeweils mit einem TOGU® Brasil® massieren.



- Partnermassage der Oberarme, der Schultern und des oberen Rückens
- Die TN bilden Paare.

Ähnlich wie bei der Igelballmassage den Partner/die Partnerin im Stehen oder im Sitzen massieren. Dabei auf den Verlauf der Muskeln achten. Wichtig: Nicht zu fest auf die Dornfortsätze der Wirbelkörper drücken.

## Absichten und Hinweise

⊙ Entspannung, harmonischer Ausklang

▼ Entspannende Musik einsetzen

⊙ Förderung der Gruppenzusammengehörigkeit, Förderung der sozialen Nähe

▼ Der Partner/die Partnerin massiert Stellen, die man selber nicht erreichen kann.



Fotos:  
Nicole Selent