

Gabi Fastner

TRAININGSBUCH BRASIL®

Kräftigung | Ausdauer | Entspannung



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG



■ DIE AUTORIN



GABI FASTNER ist weltweit bekannt durch ihre millionenfach gesehenen Trainingsvideos auf YouTube®. Viele kennen Gabi Fastner auch von ihren Fortbildungen und Workshops auf Kongressen. Sie ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und unterrichtet seit 15 Jahren täglich

in ihrem eigenen Sport- und Gymnastikstudio. Des Weiteren gibt sie ihr umfangreiches Fachwissen als Dozentin an einer Schule für angehende Gymnastiklehrer weiter.

In den letzten Jahren hat sie zudem mehrere Trainingsgeräte und Konzepte entwickelt, darunter TOGU Brasil® und Brasil® Workout.

Trainingsbuch Brasil®

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich beim Meyer & Meyer Verlag für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken.

Vielen Dank an TOGU und Toni Obermaier für die Unterstützung bei der Umsetzung dieses Buches und für Ihre innovativen Produkte.

Vielen Dank auch an die Firma Winshape, die mich mit toller Bekleidung ausgestattet hat. Danke auch an die DEHAG Academy, insbesondere an Karin Schumann, die das Kapitel „Aquagymnastik“ verfasst hat.

Und ebenso vielen Dank an die KNS, ohne deren Dozenten und Schüler das „Bewegungsprofi“-Projekt gar nicht erst entstanden wäre.

Brasil® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Gebr. Obermaier OHG.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

Trainingsbuch Brasil®

Kräftigung – Ausdauer – Entspannung

Gabi Fastner



Meyer & Meyer Verlag

Trainingsbuch Brasil®

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2013 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-0998-4

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

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



VORWORT

Sehr viele Alltagsbegriffe und Redewendungen haben ihren Ursprung in den Wörtern: „Hand“, „greifen“, oder „fassen“. Die Hand ist nicht nur das wichtigste Werkzeug des Menschen, sondern sie ist auch ein feines Sinnesorgan. Wir fühlen und spüren sowohl Temperatur und Beschaffenheit von Oberflächen als auch die Form, Größe und das Gewicht von Gegenständen, die wir in unseren Händen halten.

- Sie möchten das Training mit den Brasil®s begreifen?
- Haben Sie sich dieses Buch gekauft, um sich mit dem Training der Brasil®s zu befassen?
- Handeln Sie jetzt und erfassen Sie die Wirkungsweise und Handhabung der Brasil®s.



Wer Brasil® liest, denkt sofort an gute Laune, motivierende Musik und Lust an der Bewegung!

Die Brasil®s sind wirklich kleine „Wunderwaffen“ für bewegte Stunden mit Freude und guter Laune! Der auffordernde Charakter und die unkomplizierte Handhabung der Brasil®s helfen Ihnen dabei.

Sie sind klein, handlich, effektiv!

Trainieren mit den Brasil®s heißt, Ihrem Rücken, der Tiefenmuskulatur, Ihrem ganzen Körper und damit auch Ihrer Seele etwas Gutes zu tun, ohne sich dabei auszupeinern.

Für Lehrer ist es besonders wichtig, den Teilnehmern den Spaß an der Bewegung zu vermitteln, individuell auf jeden Teilnehmer einzugehen und jede Bewegungsstunde mit neuem Leben zu füllen! Die Brasil®s sind wie geschaffen dafür! Sie sorgen für Abwechslung und neue Reize im Training!

Let's shake!

EINLEITUNG

Klein, aber oho!

Die Brasil®s wurden von der Firma TOGU, mit Sitz in Prien am Chiemsee, entwickelt und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit bei Trainern und Trainierenden.

Beim ersten Ausprobieren bemerkt man sofort die „intelligente“ Füllung und angenehme Handhabung der Brasil®s.

Intelligente Füllung deshalb, weil es durch das Verhältnis Luft und Füllung zu einem Bewegungsfeedback bei der Hin- und Herbewegung kommt.

Das Trainingsgerät ist so klein, um es angenehm in der Hand halten zu können und um wenig Hebelwirkung auf die Gelenke entstehen zu lassen. Um 270 g zu erreichen, was sich in unzähligen Versuchen als Optimum erwies, um die tiefen Muskelschichten anzusprechen, musste ein spezielles Metallsandgemisch als Füllung dienen.

Die Brasil®s können sowohl als „normales“ Trainingsgewicht bei Bewegungen mitgeführt werden als auch durch die Hackbewegungen als Tiefenmuskeltrainer des Rumpfs dienen. Durch ihre Noppenoberfläche stimulieren sie zusätzlich die Rezeptoren in den Händen.

Eingesetzt werden die Brasil®s u. a. in Gruppenkursen, sie dienen als Heimtrainer, Therapiegerät oder auch auf Reisen bzw. im Büro als nützlicher Begleiter für Ihr Workout.

Physiotherapeuten nutzen die Brasil®s für ihre Beckenboden-, Schulter- oder Rückenpatienten.

In diesem Trainingsbuch lege ich großen Wert darauf, Ihnen die Wirkungsweise, Vielseitigkeit und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Brasil®s zu zeigen. Im Anschluss an einige Kapitel finden Sie Stundenbilder, um sofort mit dem Brasil®-Training loslegen zu können!

Scheuen Sie sich nicht davor, Teile der Stundenbilder untereinander zu kombinieren und Übungen auszutauschen. Gestalten Sie Ihre Kurse nach Ihren Vorstellungen und nach den Bedürfnissen Ihrer Teilnehmer!

Wichtige didaktische und inhaltliche Hinweise zu den Themen finden Sie am Anfang jedes Kapitels!

Ich wünsche Ihnen ganz viel Spaß und Erfolg beim Training mit den Brasil®s.





KAPITEL 1

Vorwort

Einleitung

1 Einführung

2 Handhabung

3 Praxis
