

Die **Fantasie** der Kinder kennt keine Grenzen. Deswegen gibt es für die Kleinen keine Gebrauchshinweise. Die Kinder balancieren im Stehen, kniend oder liegend. Dann verwandeln sie **das Brett** in eine Rutsche, eine Brücke oder sogar in ein Piratenschiff.

Vielseitigkeit durch Einfachheit - das klare Design regt zur Kreativität an. Für Jugendliche & Erwachsene ist **das Brett** ein ideales Trainingsgerät. Auf unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen kann die Balance trainiert und/oder Fitness betrieben werden. Lasst euch inspirieren!

Aufwärmen.....



Step up - Treppensteigen

- von der Seite oder wie abgebildet im Wechselschritt



Federn

- leicht beginnen und Schritt für Schritt mehr Intensität aufbauen

Laufen

- in kleinen Schritten auf der Stelle
- Mit ein bisschen Übung kannst du bald auch vorwärts und rückwärts laufen!



Auf der Stelle wippen mit gebeugtem vorderem Bein

- beide Hände auf das vordere Knie setzen
- leicht nach vorn beugen und wippen

- Tipp**
- die Intensität durch größeren Abstand der Füße steigern



Das Bein im Wechsel zur Hand anheben

- Bein seitlich zur Hand anheben
- einatmen
- so weit wie möglich nach oben ziehen und halten
- ausatmen beim Lösen
- Seitenwechsel
- die Beine und den Rücken gerade halten!



- ### Seitwärts wippen und balancieren
- Hände im Schwung neben dem Körper bewegen
 - der Rücken bleibt geradelt
- Tipp**
- für eine größere Trainingsintensität nach vorn beugen und auf den Oberschenkeln abstützen
 - bei jedem Schritt die Fersen anheben



Seitwärts balancieren



„Boarden“

- Hüftschwung in Wechselbewegung hin und her

- Tipp**
- Durch Hüftschwünge kannst du dich auch gut im Kreis drehen
 - für Fortgeschrittene: stärkeres Federn auf den Außenkanten



Trampolin-Hüpfen

- die größte Federung wird erreicht, wenn man direkt auf den Außenkanten steht
- Einsteiger können das Springen durch leichtes Federn in den Knien ersetzen



Beinheben

- Ellbogenstütze auf dem Brett
- Oberkörper gerade halten
- mit Fußspitze auf dem Boden abstützen
- Beine abwechselnd anheben

Cardio und Balance Übungen.....

Kraft- und Ausdauerübungen



Seitliche Oberkörper-Kraftübung

- seitlich auf das Brett legen
- Beine übereinander legen
- Oberkörper seitlich anheben
- die rechte Hand an den Hinterkopf
- die linke Hand gerade neben dem Körper halten
- Seitenwechsel



Rückenstärkung

- auf den Bauch legen
- Hände an den Hinterkopf
- Beine und Oberkörper zeitgleich anheben



„Schaukel“

- aufs Brett stützen
 - durch Gewichtverlagerung nach rechts und links schaukeln
 - Rücken und Beine gerade halten!
- Tipp**
- Liegestützen sind möglich



„Schwimmer“

- sich auf den Bauch legen
- Oberkörper anheben
- die Beine zusammenhalten und nach oben anheben
- mit den Händen Schwebbewegungen ausführen



Liegestütze

- mit den Händen am Brett festhalten
- den Rücken gerade halten!



Crunch mit Schaukel

- Crunch halten und schaukeln

„bicycle Crunch“

- mit dem Rücken auf das Brett legen
 - Hände am Hinterkopf
 - rechtes Knie & linken Ellbogen zueinander ziehen - Seitenwechsel
- Tipp**
- Beine nicht abstellen, um die Intensität zu steigern



„Bridge“

- mit den Schultern auf das Brett legen
- die Hände umfassen das Brett
- Gesäß nach oben drücken und halten
- den Rücken gerade halten!



Stärkung der Rückenmuskulatur mit Beindehnung

- auf die Schultern legen
- Bein und Gesäß anheben
- das Knie mit beiden Händen umfassen
- das Bein zur Brust ziehen und halten - Seitenwechsel



„Bird Dog“

- das linke Bein kniet auf dem Brett, die rechte Hand stützt vor dem Brett!
- die linke Hand und das rechte Bein anheben
- Seitenwechsel
- den Rücken gerade halten!



Bein im Wechsel anheben

- das obere Bein seitlich anheben und halten
- die eine Hand an den Hinterkopf legen
- die andere Hand neben dem Körper halten
- Seitenwechsel
- die Beine und den Rücken gerade halten!

Dehnung und Entspannung



Schaukeln im Schneidersitz



Dehnung für hinteren Oberschenkel und Wade

- das rechte Bein ausstrecken
- mit der linken Hand den Fuß fassen und halten
- Seitenwechsel



Dehnung der Oberkörperbeuge und des vorderen Oberschenkels

- mit dem Knie abwechselnd auf das Brett stützen
- Arme und Oberkörper gerade halten
- Unter- und Oberschenkel in einem 90 Grad Winkel beibehalten
- das vordere Knie nicht über 90 Grad strecken!

Oberkörper-Dehnung

- Beine zusammenhalten
 - Beine anwinkeln und halten
- Tipp**
- beim Einatmen die Beine anwinkeln, beim Ausatmen strecken



Ganzkörper-Dehnung

- tief ein- und ausatmen



#BRETTYOGA

Das Brett ist ein hervorragendes Yogahilfsmittel. Es trainiert Balance und die innere Haltemuskulatur.

Fortgeschrittene Yogis finden mit **das Brett** spannende neue Herausforderungen. Anfängern ermöglicht es sich nach und nach auch fortgeschrittenen Asanas anzunähern.

Wichtig: Auch mit **das Brett** solltest du Yoga zunächst mit einem guten Yogalehrer praktizieren.

Sitzhaltungen / Meditation



kreuzbeiniger Sitz Fersensitz Vajrasana gegrätschter Fersensitz

Bauchmuskelübungen



Sonnengruß
Surya Namaskara

Schulterbrücke Setu Bandhasana



Der Fisch Matsyasana



Der Löwe Simhasana



Bauchmuskelübungen



Dehnübungen für Beine und Gesäß



Stützhaltungen



Herabschauender Hund Adho Mukha Svanasana



Schulterstand Sarvangasana



Der Pflug Halasana



Schiefe Ebene / Tisch Purvottanasana

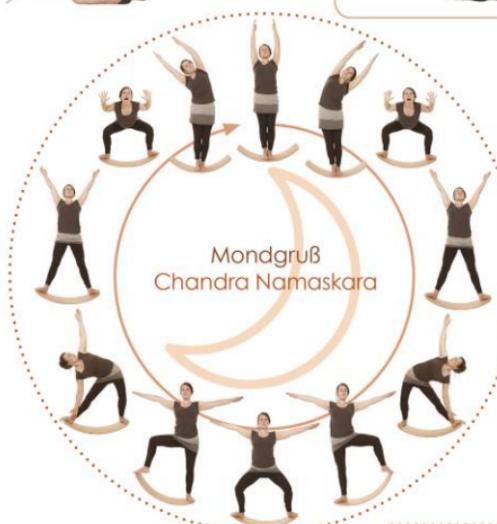


Die Schiefe Ebene

Der Tisch

Der Tisch in Balance

Mondgruß Chandra Namaskara



Vorwärtsbeugen



gegrätschte Vorwärtsbeuge



Die Schildkröte Kurmasana



Bauchentspannungslage Adhvasana



Die Kobra Bhujangasana



Variation 1

Variation 2

Die Heuschrecke
Shalabhasana



Der Bogen
Dhanurasana



Das Dreieck
Trikonasana



Sitzende Balance



Die Taube
Kapotasana



Der Spagat
Hanumanasana



Das Kamel
Ushtrasana



Seitbalance



Dynamischer Seitstütz
Vasisthasana



Variation 1

Variation 2

Heldensitz
Virasana



Die Katze
Majariasana



Der Drehsitz
Ardha Matsyendrasana



Stellung des Kindes
Garbhhasana



Hocke
Kali-Asana



Stehende Balance



Der Baum
Vrikshasana

Variation

Tänzer
Natarajasana

Adler
Garudaasana

Schulteröffner
Anahata-Asana



Die Krähe
Kakasana



stehende Vorwärtsbeuge
Pada Hastasana



Der Krieger
Virabhadrasana



Krieger I

Krieger II

Krieger III

Umgekehrter Krieger
Parsva Virabhadrasana

Rückenentspannungslage
Shavasana

