

## Kapitel 1

## EINFÜHRUNG

## 1.1 Materialkunde

**D**ie Brasil®s sind aus Ruton® hergestellt und mit einer intelligenten Füllung aus Luft und Gewicht (2 x 270 g), die ein gezieltes Bewegungsfeedback ergibt, ausgestattet. Das Material Ruton® ist geruchsneutral und äußerst hochwertig. Das Produkt ist latexfrei und enthält keine verbotenen Phthalate. Die Brasil®s mit ihren Senso®-Noppen sind nachgiebig und dadurch sehr angenehm und haptisch.

Die Brasil®s sind UV-beständig und auch bedingt hitzebeständig. Bis 45° C können die Brasil®s problemlos eingesetzt werden. Die Brasil®s sollten jedoch nicht bei direkter Sonneneinstrahlung gelagert werden (z. B. direkt an der Fensterscheibe). Das Material wird durch zunehmende Wärme weicher. Die Brasil®s sind auch kältebeständig, jedoch sollte die Lagerungstemperatur nicht unter -10° C liegen. Das Material wird durch zunehmende Kälte fester.

Für die schonende Reinigung der Brasil®s verwenden Sie einen milden, lösemittelfreien Kunststoffreiniger oder Desinfektionsmittel. Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfen oder spitzen Gegenständen. Die Brasil®s nehmen schon nach kurzer Zeit Körpertemperatur an.



## 1.2 Einsatzmöglichkeiten

Die Brasil<sup>®</sup>s bieten unterschiedlichste Möglichkeiten der Anwendung in vielen Bereichen des Sport- und Gesundheitstrainings. Durch ihre geringe Größe und ihre handliche Form können sie entweder „nur“ in den Händen mitgeführt werden als gelenkschonendes Zusatzgewicht, oder durch ihre intelligente Füllung als Tiefenmuskeltrainer, oder durch ihre genoppte Oberfläche als Massagerolle genutzt werden.

Gleichgültig, ob Sie mit Kindern, Teenagern, Erwachsenen oder Senioren arbeiten, der Aufforderungscharakter der Brasil<sup>®</sup>s ist sehr groß!

Auch wenn die Haupteinsatzgebiete der Brasil<sup>®</sup>s sicherlich die Figurtrainingsprogramme und Workouts sind, gibt es auch zahlreiche weitere Anwendungsmöglichkeiten.

Kinder werfen sie gerne. Auch wenn die Brasil<sup>®</sup>s mal nicht gefangen werden und die Kinder am Körper treffen, können sie sich nicht verletzen und die Brasil<sup>®</sup>s können nicht kaputtgehen.

Sehr gute Erfahrungen habe ich auch bei der Arbeit mit Senioren gemacht. Mit zunehmendem Alter werden die Handgelenke und Fingergelenke steifer, die Sensibilität in den Händen nimmt ab. Senioren fühlen sich sicher in der Handhabung



*Ein Satz von 15 Paar Brasil<sup>®</sup>s lässt sich z. B. für Trainer unkompliziert überall hin mitnehmen.*

der Brasil®s und bei der Handhabung werden die Rezeptoren in den Händen angeregt. Nach dem Training berichten die Teilnehmer von mehr Gefühl in ihren Händen, beim Walken berichten Teilnehmer sogar von weniger „angelaufenen“ Händen.

Natürlich können die Brasil®s nicht nur in der Turnhalle oder in der Natur verwendet werden, sie lassen sich auch optimal in einer Tasche verstauen und sind nach kurzer Zeit unverzichtbare Begleiter im Urlaub, im Büro oder/und auf Geschäftsreisen.

#### Achtung bei Flugreisen:

Meine Schwägerin musste ihr Handgepäck bei der Kontrolle öffnen. Die Zollbeamten waren etwas verwirrt durch die Metallfüllung der Brasil®s!

Also, tatsächlich eine „Wunderwaffe“, die Brasil®s!

## 1.3 Allgemeine methodisch-didaktische Hinweise zum Unterrichtsaufbau

### 1.3.1 Wahrnehmung

- Versuchen Sie, schon am Beginn des Trainings die Teilnehmer die Wirkungsweise und Beschaffenheit der Brasil®s spüren zu lassen.



- Bauen Sie mit den Teilnehmern eine aufrechte Haltung auf und lassen Sie die Teilnehmer das Gefühl für eine aufrechte Haltung spüren.

#### Dazu sind wichtige Ansagen:

- Das Brustbein heben.
- Den Schultergürtel entspannen.
- Den Bauchnabel sanft nach innen ziehen (Aktivierung des M. transversus).
- Den Beckenboden sanft nach innen oben ziehen.
- Die Knie leicht beugen.
- Dreipunktbelastung der Füße (Großzehenballen, Kleinzehenballen, Ferse).

- Lassen Sie Ihre Teilnehmer den Unterschied spüren zwischen viel (bis 100 % der eigenen Maximalkraft) und wenig (weniger als 30 % der eigenen Maximalkraft) Kraftaufwand. Daraus entwickeln sich die kleinen, schnellen Hackbewegungen der *mini moves*, die bei weniger als 30 % der individuellen Maximalkraft liegen.



*mini moves*: Schnelle Hackbewegungen mit einer Amplitude von ca. 15 cm.

Ziel der Übung:

**WAHRNEHMEN DER GROSSEN BEWEGUNG MIT MAXIMALEM KRAFTAUFWAND**



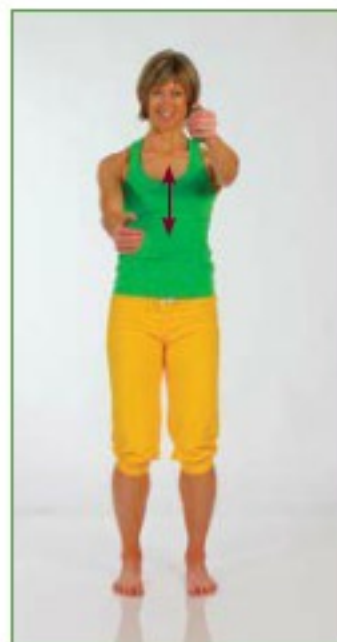
Übungsausführung: **Stand**. Die aufrechte Haltung aufbauen und mit den Armen eine große Scherbewegung vor dem Körper ausführen.

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

Ziel der Übung: **SPÜREN UND AKTIVIEREN DER TIEF LIEGENDEN MUSKULATUR, DIE DEN RUMPF IN DER ROTATION STABILISIERE, MIT WENIG KRAFTAUFWAND**

Übungsausführung: Die aufrechte Haltung aufbauen und *mini moves* gegengleich hoch/tief ausführen.

Hinweis: Die Handgelenke sind fixiert.



Ziel der Übung: **WAHRNEHMEN DER GROSSEN BEWEGUNG MIT MAXIMALEM KRAFTAUFWAND**

Übungsausführung: **Stand.** Die aufrechte Haltung aufbauen und mit den Armen eine große Bewegung neben dem Körper hoch/tief ausführen.

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



Ziel der Übung:

**SPÜREN UND AKTIVIEREN DER TIEF LIEGENDEN MUSKULATUR, DIE DEN RUMPF IN DER SEITNEIGUNG STABILISIERT, MIT WENIG KRAFTAUFWAND**



Übungsausführung: Die aufrechte Haltung aufbauen und *mini moves* gegengleich hoch/tief ausführen.

Hinweis: Die Handgelenke sind fixiert.

Ziel der Übung: **WAHRNEHMEN DER GROSSEN BEWEGUNG MIT MAXIMALEM KRAFTAUFWAND**



Übungsausführung: **Stand.** Die aufrechte Haltung aufbauen und mit den Armen eine große Bewegung vor/zurück ausführen.

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