

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



**Laufen**

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



**Federn**

- leicht beginnen und Schritt für Schritt mehr Intensität aufbauen



**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!

## Cardio und Balance Übungen

**Seitwärts wippen und balancieren**

- Hände im Schwung neben dem Körper bewegen
- der Rücken bleibt gerade!

**Tipp**

- für eine größere Trainingsintensität nach vorn beugen und auf den Oberschenkeln abstützen
- bei jedem Schritt die Fersen anheben



**Seitwärts balancieren**



**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



**„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



**Beinheben**

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

## 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



**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!



**„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!



**„Schwimmer“**

- sich auf den Bauch legen
- Oberkörper anheben
- die Beine zusammenhalten und nach oben anheben
- mit den Händen Schwimmbewegungen 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 Beinhebung**

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



## 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

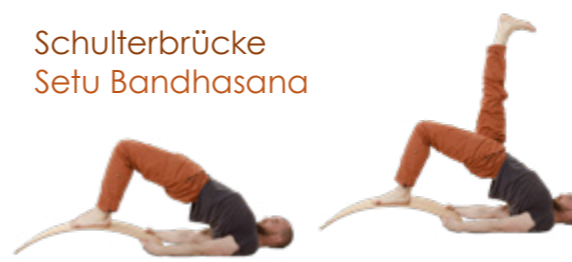


Das Boot Navasana

unterstützte Sit-Up's

Variation

## Schulterbrücke Setu Bandhasana



## Der Fisch Matsyasana



## Der Löwe Simhasana



## Bauchmuskelübungen



## Dehnübungen für Beine und Gesäß



## Stützhaltungen



Unterarmstütz

Variation

Variation

## Herabschauender Hund Adho Mukha Svanasana



Variante 1

Variante 2

Delphin Makarasana

## Schulterstand Sarvangasana



Unterstützter Schulterstand

## Der Pflug Halasana



## Schiefe Ebene / Tisch Purvottanasana



Die Schiefe Ebene

Der Tisch

Der Tisch in Balance

## Sonnengruß Surya Namaskara



## Mondgruß Chandra Namaskara



## Vorwärtsbeugen



Vorwärtsbeugen Paschimottanasana

halbe Vorwärtsbeuge

## gegrätschte Vorwärtsbeuge



## Die Schildkröte Kurmasana



## Bauchentspannungslage Adhvasana



## Die Kobra Bhujangasana

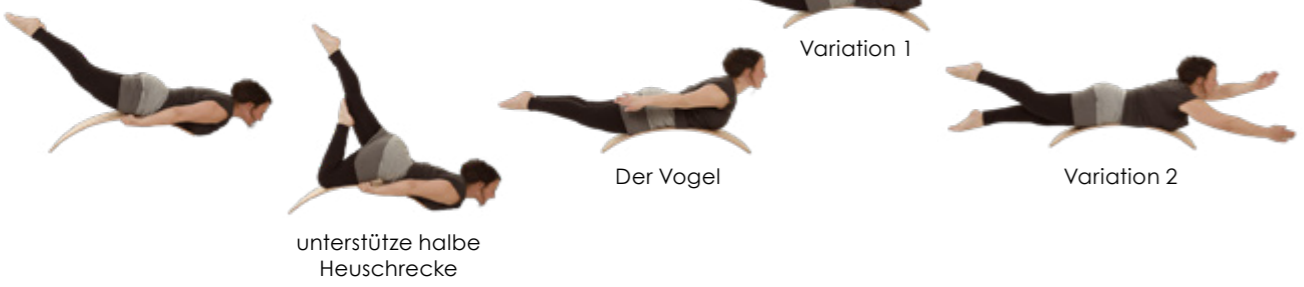


Variation 1

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



Heldensitz  
Virasana



Die Katze  
Majariasana



Der Drehsitz  
Ardha Matsyendrasana



Stellung des Kindes  
Garbhasana



Hocke  
Kali-Asana



Stehende Balance



Schulteröffner  
Anahata-Asana



Die Krähe  
Kakasana



stehende Vorwärtsbeuge  
Pada Hastasana



Der Krieger  
Virabhadrasana



Rückenentspannungslage  
Shavasana



Hier gehts zu unseren Brett-Yoga Videos:

