



Fachartikel  
zum  
Stundenbeispiel

# TOGU ® Brasil ®

Januar 2014

## TOGU® Brasil®

### Gerät

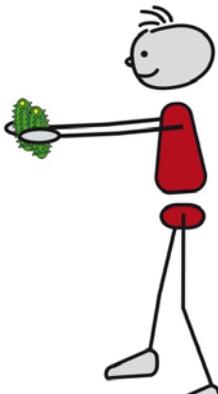
Die TOGU® Brasil® sind 11 cm lang und haben einen Durchmesser von 4,5 cm. Die 270 g schweren „Noppengewichte“ liegen gut in der Hand. Sie sind latexfrei, geruchsneutral und enthalten keine verbotenen Phthalate (nach EU Richtlinie 2005/84/EG).



### Herkunft und Trainingsziele

Die TOGU® Brasil® stammen aus dem Bereich des Sensomotoriktrainings und trainieren, anders als z.B. klassische Kurzhanteln, die Tiefenmuskulatur. Die Tiefenmuskulatur ist die sogenannte „gelenkstabilisierende Muskulatur“, die man im ganzen Körper findet. Man kann deshalb also auch von einem Stabilisierungstraining sprechen. Zu den o.a. Muskeln gehören zum Beispiel die „Musculi Multifidi“. Das sind kurze, über drei Wirbelsäulensegmente verlaufende Muskeln, die man bewusst nicht ansteuern kann, was aber durch den Einsatz von TOGU® Brasil® gelingt.

### Handhabung



Die Handhabung ist relativ leicht. Es gibt drei Arbeitsweisen um mit diesem Handgerät um-zugehen. Bei allen Varianten nimmt man jeweils ein TOGU® Brasil® in jede Hand. Man sollte evtl. mit dem Daumen das Gerät oben fixieren.

#### **Erste Variante:**

Man schüttelt die Handgeräte schnell auf und ab (so genannte „Minimoves“). Wichtig ist hier die Bewegungsrichtung: Immer in Richtung Daumenspitze und Handkante arbeiten.

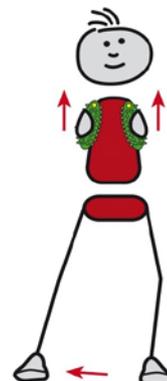
#### **Zweite Variante**

Die „Salzstreuermethode“: Man stellt sich vor, dass man am oberen Ende der Kleingeräte Salz herauskatapultieren soll.

- Bei beiden Arbeitsweisen ist es wichtig, dass die Handgelenke fixiert sind. Die Ellenbogen bleiben leicht gebeugt, damit sich die Schwingungen der TOGU® Brasil® auf den ganzen Körper übertragen. Somit werden die tief liegenden Muskeln des „Körperkerns“ aktiviert.

#### **Dritte Variante**

Einsatz wie bei einer Kurzhantel.





## Bewegungsideen in der Kurzfassung

### **Gymnastischen Übungen:**

Aufrechter Stand - Arme vor dem Körper bis auf Schulterhöhe anheben und absenken, diese Übung einige Male ausführen, die Endposition halten und die „Minimoves“ 10–15 Sekunden durchführen. Dasselbe gilt in der Seithalte oder über dem Kopf. Kombiniert können diese Bewegungen werden mit Kniebeugen, Schrittstellung, tiefem Ausfallschritt vorne oder Einbein-Standvariationen.

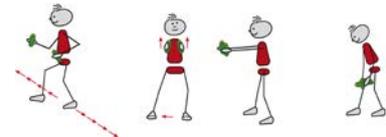
### **Tänze/Tanzen:**

Vor allem Latinotänze eignen sich für die TOGU® Brasil®.



### **Schul- oder Kindersport:**

Man kann man mit TOGU® Brasil® Trommel- oder Klopfsequenzen erarbeiten, indem man mit dem unteren Ende an den Kleinfingerseiten auf Tische oder feste Untergründe trommelt und so spielerisch mit dem Material trainiert.



### **Walking:**

Auch für den Einsatz beim Walken sind die TOGU® Brasil® bestens geeignet. Die Noppen fördern die Durchblutung und verhindern so nebenbei kalte Hände.

### **Entspannung:**

Die TOGU® Brasil® können auch in Ausklangphasen genutzt werden. In Anlehnung an die Igelballmassage kann man einen Partner oder sich selber massieren.

## Alternativen

Man kann zuerst einmal mit kleinen Joghurt-Drink-Fläschchen üben, die man mit 150 g Vogelsand füllt. Als noch leichtere Variante bieten sich Streichholzschachteln an, die allerdings gut zugeklebt werden sollten!

## Fazit:

Insgesamt sind die TOGU® Brasil® für den abwechslungsreichen Einsatz in verschiedenen Zielgruppen geeignet: z.B. beim Bodyforming, Latin Dance, Prävention, Ältere oder Kinder.

## Literaturempfehlungen

- Gabi Fastner: Trainingsbuch Brasil – Kräftigung, Ausdauer, Entspannung. Meyer & Meyer Verlag. Aachen 2013

## Links

Weitere Übungsmöglichkeiten

- Unter <http://www.toqu.de>

## Videos

- Unter <http://www.youtube.com> finden sich viele gute Beispiele, Einsatz- und Variationsmöglichkeiten mit Gabi Fastner. Dazu im Suchfeld „Gabi Fastner Brasil“ eingeben