

Zirkel in Balance – mit TOGU

Termin: 12.06.2022 13:00-14:30

Ausschreibung

Zirkeltraining ist den meisten bekannt- einigen auch noch in schlechter Erinnerung. Völlig zu Unrecht übrigens, da es eine tolle Trainingsmethode darstellt. Der Inhalt deines Trainings kann mithilfe der TOGU-Materialien um die Dimension Gleichgewicht erweitert werden. So schlägst du in deiner Stunde zwei Fliegen mit einer Klappe.

Zirkeltraining ist eine hervorragende Methode des Unterrichtens. Man verlagert die Hauptarbeit vor die Stunde (Vorbereitung) und kann dann in der Stunde die Übungszeit für Korrekturen nutzen. So viel Zeit „für die Teilnehmer*innen“ hat man in einer klassischen „Vormach-Nachmach-Stunde“ nicht.

Die Vorteile eines Zirkeltrainings mit TOGU-Geräten liegt darin, dass die positiven Aspekte von Balance zu den Übungen addiert werden.

- Schulung des Gleichgewichts
- Der ganze Körper wird in die Bewegungen eingebunden
- Das Nervensystem wird stärker mittrainiert
- Es ist alltagsnäher
- Wir haben eine bessere Verletzungsprophylaxe

Mögliche Übungen des Zirkels

Balance Pads:

- Standwaage
- „Wedeln“

FASZIO®Allround:

- „Radtour“ (Bauch)
- Beckenlift

Balanza:

- Langstütz
- Langstütz reverse

Jumper (flache Seite oben):

- Kniebeuge
- Liegestütz