

## **Das Fitness-Gerät „Rollbrett“ - Einsatzmöglichkeiten für Erwachsene**

Das Fitness-Gerät Rollbrett ermöglicht eine Vielzahl von kreativen Bewegungsformen. Für spielerische Fitness und Fitness-Programme sind Rollbretter ein Gerät mit großem Aufforderungscharakter. Wichtige Einführungsinfos generell zum Rollbrett: Materialauswahl, Einsatzmöglichkeiten, Sicherheit, Zielbereiche, Belastungsprofile sind Voraussetzung für einen optimalen Einsatz.

Das Rollbrett ist ein idealer und motivierender Helfer in verschiedenen Organisationsformen die Hauptmuskelgruppen zu aktivieren. Ganzkörperspannung, Koordination und Gleichgewichtsgefühl können hiermit effektiv geschult werden.

### **Einführung**

- Rollbrett-Experimentalphase
- Bedeutung des Rollbrettes als Fitnessgerät (Muskelgruppen, Techniken)
- Material und Einsatzmöglichkeiten – Einsatzpositionen auf dem Rollbrett sowie
- Sicherheitshinweise (Einsatz der Hände, Haarsicherung, Knieschutz)

### **Aufwärmprogramm**

Rollbrett mit Stäben

#### **Einsatz bei Zirkelprogrammen/Stationen/Parcours**

Stationen: Rollbrettvolleyball - Verfolgungsjagd – Beinruderboot – Luftballonhölle - Rumpfkraftwerk - Rollbrett-Rallye

**Spiel:** Fitball /Luftballonvolleyball

**Staffel:** Massen-Transportstaffel nach Experimentalphase

- 3 – 928527 -18 – 5 / Das Multi-Konzept: Multi-Zirkel Handbuch inkl. Poster /Norbert Rühl
- 3 – 928527 – 07-X / Das Multi-Konzept: Aufwärmen Handbuch / Norbert Rühl
- 978-3-928527-07-1/ Das Multi-Konzept: Fitness-Studio Turnhalle Compact

#### **Musikhinweise:**

Die Musikalischen Stoppuhren – Gemafreie Musik nur instrumental ohne Text

- CD 1 1. 45 sec Belastung 30 sec Pause/ 2. 30sec Belastung–30sec Pause/ 3. 45sec Belastung-45 sec Pause ISBN 978-928527-03-3
- CD 2 1. 20 sec Belastung – 20 sec Pause/ 2. 30 sec Belastung – 30 sec Pause/ 3. Entspannungsmusik ISBN 978-928527-04-0

**E-Mail:** sportverlag.ruehl@t-online.de