

Training mit dem rollholz Rollbrett

©rollholz GmbH · Reiterstraße 28 · D-79100 Freiburg
Tel: 0761 48896334 · Internet: www.rollholz.com · Email: info@rollholz.com
Geschäftsführer: Frieder Kellmann
HRB-Nr. 723477 · AG Freiburg · UstID-Nr: DE300486017

Inhalt



1. Training mit dem Rollbrett „Wellenreiter“ & Effekte
2. Allgemeine Kontraindikationen
3. Hinweise
4. Rollbrett „Wellenreiter“
 - 4.1 Rollbrett „Wellenreiter“ + rollholz
 - 4.2 Rollbrett „Wellenreiter“ + 2x Kugeln
 - 4.3 Rollbrett „Wellenreiter“ + 1x Kugel
5. Rollbrett „Sitz“
 - 5.1 Rollbrett „Sitz“ + Minirolle
 - 5.2 Rollbrett „Sitz“ + 1x Kugel
 - 5.3 Rollbrett „Sitz“ & Rollbrett „Wellenreiter“

1. Training & Effekte

Das rollende Spiel mit dem Gleichgewicht – macht nicht nur viel Spaß, sondern hat auch einen universellen Effekt!

Mit unserem Rollbrett können Sie...

... Ihr dynamisches Gleichgewicht trainieren und dadurch ...

- Nerv-Muskel Zusammenspiel herausfordern.
- Ihre Tiefenwahrnehmung und Koordination schulen.
- Ihre Reaktionsfähigkeit verbessern.
- einen großen Teil zur Sturzprophylaxe beitragen.

... Ihre Tiefen- und Haltemuskulatur aktivieren und dadurch...

- Ihre Haltung verbessern.
- Ihren Rumpf stabilisieren.
- Ihre Gelenkstabilität optimieren.
- weniger anfällig für Verletzungen sein.
- fettfreie Masse erhöhen.

Für eine Steigerung und Ökonomisierung Ihrer Bewegungskontrolle und Ihres Körperbewusstseins.

2. Allgemeine Kontraindikationen

Allgemeine Kontraindikationen zum sportlichen Training müssen beachtet werden. Bei Bedenken sollte Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden.

Kontraindikationen:

- Akute Schmerzen/ Infektionen
- Osteoporose
- Thrombose
- Kreislaufinsuffizienz
- Bluthochdruck
- Weichteilrheuma
- erhöhte Blutungsgefahr

3. Hinweise

Die rollholz OHG möchte Sie darauf hinweisen, dass die Benutzung des Rollbrettes eigener Verantwortung unterliegt.

! ACHTUNG !

Für die Benutzung ist ein gewisses Maß an motorischen Fähigkeiten und Umsicht vorausgesetzt.

- Wir empfehlen Ihnen zunächst, das Rollbrett auf weichem Untergrund (z.B. Yogamatte) mit ausreichend Platz zu benutzen. Somit verspüren Sie mehr Kontrolle und schonen die Produkte.
- Allen Anfängern empfehlen wir die Benutzung des Rollbrettes in der Nähe eines Handlaufes oder mit einem Partner.
- Gebrauch auf eigene Gefahr!

4. Rollbrett „Wellenreiter“

4.1 Rollbrett „Wellenreiter“ + rollholz

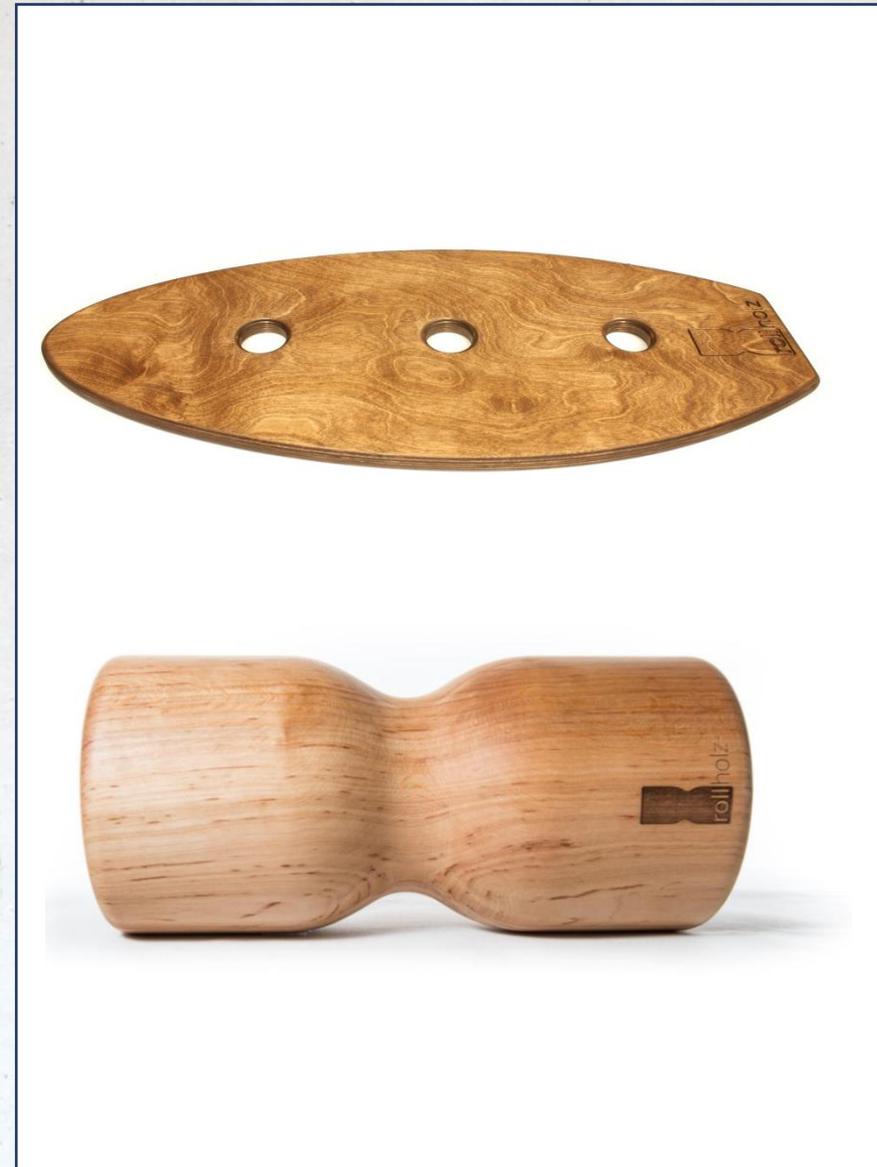
4.2 Rollbrett „Wellenreiter“ + 2x Kugeln

4.3 Rollbrett „Wellenreiter“ + 1x Kugel



4.1 Rollbrett + rollholz

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. Aufsteigen | 8. 90° Drehung |
| 2. Ausbalancieren | 9. Liegestütz |
| 3. Kniebeuge | 10. Plank |
| 4. Hand an Brett | 11. Auf den Knien |
| 5. Tandemstand | 12. Im Sitz |
| 6. Knie an Brett | 13. Bridging |
| 7. Kleiner Spielraum | 14. Bauchlage |



4.1 Rollbrett + rollholz

Aufsteigen

So wird das rollholz Rollbrett "Wellenreiter" benutzt:

1. Legen Sie das rollholz unter das Rollbrett "Wellenreiter". Achten Sie beim Aufsteigen darauf, dass Sie den ersten Fuß auf das Ende des Brettes setzen, welches in Kontakt mit dem Boden steht.
2. Nun können Sie den zweiten Fuß auf das Ende des Brettes stellen, welches in der Luft steht. Dies ist die Ausgangsposition, in der Sie nun vorsichtig versuchen das Gewicht auf den zweiten Fuß zu verlagern.

Achtung! Tasten Sie sich langsam an die Bewegung ran.



4.1 Rollbrett + rollholz

Ausbalancieren

Nun können Sie versuchen:

1. Das Gleichgewicht dynamisch auszubalancieren. Gehen Sie auch hierfür leicht in die Knie, bauen Sie Spannung in Beinen, Gesäß und Rumpf auf und versuchen durch kleine Gewichtsverlagerungen auf den rechten/ linken Fuß das Brett auf der Rolle zum hin- und herrollen zu bringen.
2. Variation: Das Gleichgewicht statisch halten. Gehen Sie dazu leicht in die Knie, bauen Sie Spannung in Beinen, Gesäß und Rumpf auf und versuchen Sie durch kleine Gewichtsverlagerungen das Gleichgewicht zu halten. Blick ist nach vorne gerichtet.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



4.1 Rollbrett + rollholz

Kniebeuge

1. Steigen Sie auf das Rollbrett „Wellenreiter“ auf und nehmen Sie sich genügend Zeit um die Balance zu finden.
2. Gehen Sie nun langsam in die Knie. Versuchen Sie den Rücken gerade zu halten und mit den Knien nicht nach innen zu fallen.
3. Die Arme können durch Bewegung helfen im Gleichgewicht zu bleiben. Alternativ können Sie die Arme vor dem Körper auf Brusthöhe ausstrecken.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



4.1 Rollbrett + rollholz

Hand an Brett

1. Steigen Sie auf das Rollbrett „Wellenreiter“ auf und nehmen Sie sich genügend Zeit um die Balance zu finden.
2. Gehen Sie nun langsam in die Knie (siehe „Kniebeuge“ S.10)
3. Versuchen Sie mit der Hand das Brett zu fassen und in der Position das Rollbrett auszubalancieren. Der Blick ist nach vorne gerichtet.
4. Für die Ambitionierten: drehen Sie in der Position (3.) Ihre Füße so, dass Sie parallel stehen und in die selbe Richtung schauen (vgl. „Tandemstand“ S.12).

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



4.1 Rollbrett + rollholz

Tandemstand

1. Stellen Sie sich parallel zum Rollbrett hin. Setzen Sie nun den ersten Fuß auf die Seite des Rollbrettes, welche in Kontakt mit dem Boden ist. Stellen Sie dann den zweiten Fuß auf die andere Seite, die in der Luft ist. Die Füße stehen parallel zur „Rollrichtung“.
2. Versuchen Sie jetzt langsam beide Brettenden in der Luft zu halten, indem Sie vorsichtig das Gewicht auf den zweiten Fuß verlagern.
3. Während des Ausbalancierens, achten Sie darauf, dass ihr hinterer Fuß keinen Fersenkontakt zum Rollbrett hat.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Gehen Sie leicht in die Knie.
- Bauen Sie Spannung in Beinen, Gesäß und Rumpf auf.



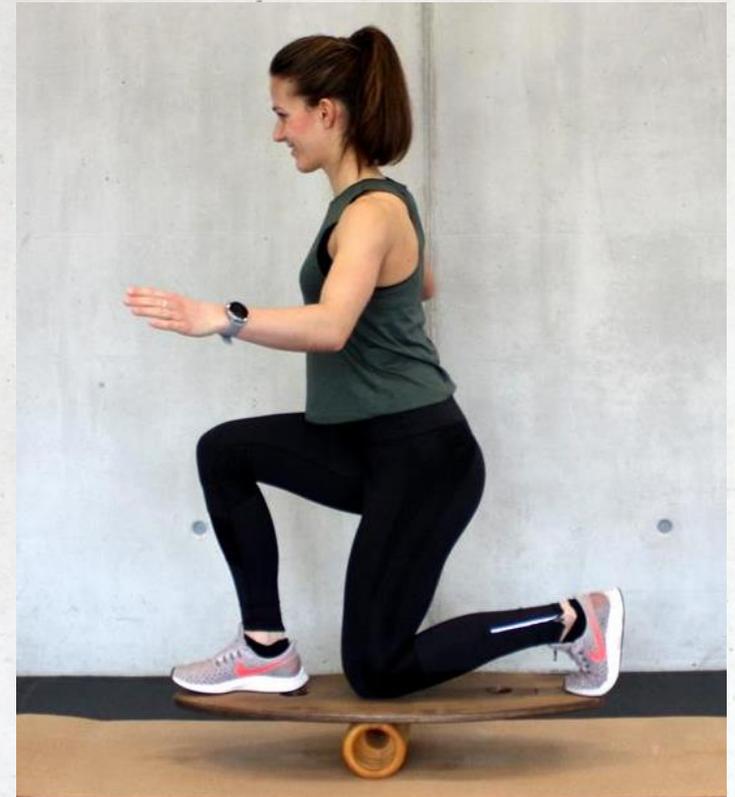
4.1 Rollbrett + rollholz

Knie an Brett

1. Kommen Sie in den Tandemstand (S.12)
2. Senken Sie langsam ihr hinteres Knie. Der Blick ist nach vorne gerichtet.
3. Versuchen Sie nun mit dem hinteren Knie das Rollbrett zu berühren.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Zur Seite abgespreizte Arme können Ihnen beim Ausbalancieren behilflich sein.



4.1 Rollbrett + rollholz

Kleiner Spielraum

1. Steigen Sie wie in der Übung „Tandemstand“ (S.12) auf das Rollbrett auf.
2. Versuchen Sie nun das Gewicht vermehrt auf eine Seite zu verlagern und so den Pendelspielraum zu verschieben und gleichzeitig zu verkleinern.
3. Jetzt können Sie nach und nach versuchen Ihren hinteren Fuß neben dem anderen zu platzieren.
4. Versuchen Sie so das Gleichgewicht durch kleine Impulse zu halten.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Gehen Sie leicht in die Knie.
- Bauen Sie Spannung in Beinen, Gesäß und Rumpf auf.



4.1 Rollbrett + rollholz

90° Drehung

1. Steigen Sie wie gelernt auf das Rollbrett.
2. Um das Rollbrett parallel zum rollholz zu bringen, benötigen wir eine 90° Drehung.
3. Diese können Sie entweder in einem Schwung durchführen oder nach und nach das Brett um 90° auf dem rollholz drehen.
4. Die Drehbewegung kommt hauptsächlich aus der Hüfte, die Beine bleiben währenddessen fest auf dem Brett stehen.

Hinweis:

- Eine schwungvolle Drehung erfordert viel Koordination und eine gute Reaktionsfähigkeit!
- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Gehen Sie leicht in die Knie.
- Bauen Sie Spannung in Beinen, Gesäß und Rumpf auf.



4.1 Rollbrett + rollholz

Liegestütz

1. Platzieren Sie das rollholz unter dem Rollbrett „Wellenreiter“.
2. Setzen Sie nun ihre Hände etwas breiter als Schulterbreit auf das Rollbrett.
3. Stabilisieren Sie Ihren Schultergürtel, Ihren Rumpf - damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen - Ihr Gesäß und Ihre Beine. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick nach vorne/ unten gerichtet.
4. Nehmen Sie sich ruhig etwas Zeit, um sich an die Position zu gewöhnen. Versuchen Sie das Gleichgewicht zu finden, sodass beide Enden des Rollbrettes in der Luft sind.
5. Für die Ambitionierten: Schaffen Sie es in der Position eine Liegestütz durchzuführen?

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



4.1 Rollbrett + rollholz

Plank

1. Platzieren Sie das rollholz unter dem Rollbrett.
2. Legen Sie nun ihre Unterarme parallel und etwa in Schulterbreite auf das Rollbrett.
3. Stabilisieren Sie Ihren Schultergürtel, Ihren Rumpf - damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen - Ihr Gesäß und Ihre Beine. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick nach vorne/ unten gerichtet.
4. Versuchen Sie diese Position zunächst für ca. 30 Sek. zu halten.
5. Für die Ambitionierten: Heben Sie abwechselnd mit gestrecktem Bein einen Fuß ab.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



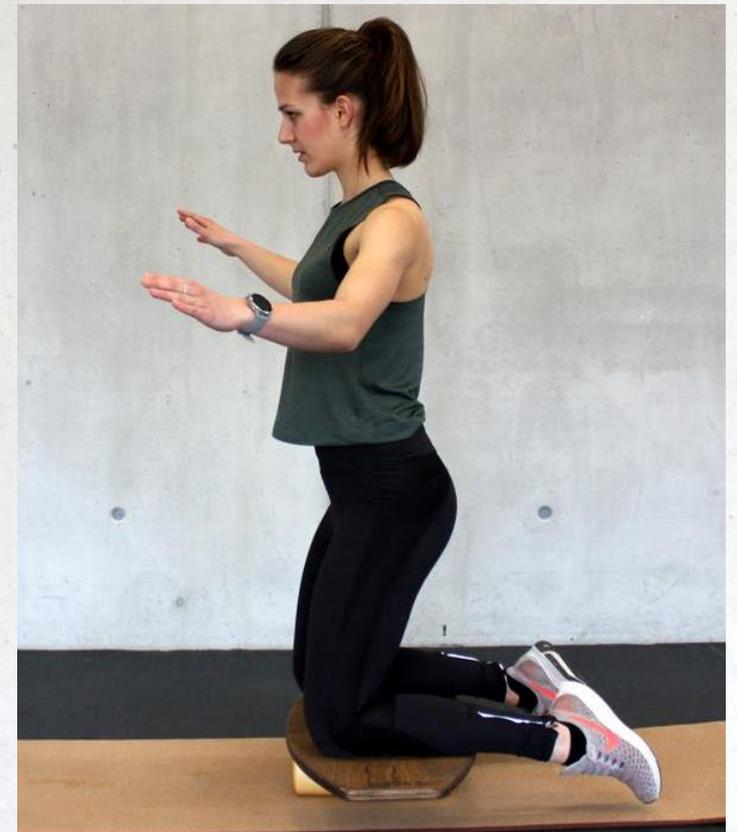
4.1 Rollbrett + rollholz

Auf den Knien

1. Platzieren Sie das rollholz mittig unter dem Rollbrett „Wellenreiter“.
2. Steigen Sie nun mit beiden Knien etwas breiter als Hüftbreit auf das Rollbrett. Zum Aufsteigen eignet es sich die Hände zur Hilfe zu nehmen, damit das Rollbrett nicht wegrutscht.
3. Bringen Sie dann die Hüfte nach vorne und stabilisieren Sie Gesäß und Rumpf.
4. Versuchen Sie nun die Balance zu finden und die Position zu halten, die Füße sind in der Luft, der Blick nach vorne gerichtet.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



4.1 Rollbrett + rollholz

Im Sitz

1. Platzieren Sie das rollholz mittig unter dem Rollbrett „Wellenreiter“.
2. Setzen Sie sich nun mittig auf das Rollbrett. Helfen Sie ruhig mit den Händen, indem Sie sich am Rollbrett festhalten.
3. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Lösen Sie nun ihre Füße vom Boden und halten sie in der Luft. Schaffen Sie es auch ihre Hände vom Rollbrett zu lösen?
4. Versuchen Sie die Balance zu finden und die Position so lange wie möglich zu halten.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



4.1 Rollbrett + rollholz

Bridging

1. Platzieren Sie das rollholz mittig unter dem Rollbrett „Wellenreiter“.
2. Legen Sie sich auf eine Matte. Die Arme liegen neben dem Oberkörper. Stellen Sie nun beide Füße auf die Enden des Rollbrettes. Bringen Sie das Rollbrett ins Gleichgewicht.
3. Nun heben Sie langsam und behutsam Ihre Hüfte an. Schultern, Hüfte und Knie befinden sich nun in einer Linie.
4. Versuchen Sie so die Balance zu halten.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



4.1 Rollbrett + rollholz

Bauchlage

1. Platzieren Sie das rollholz mittig unter dem Rollbrett.
2. Legen Sie sich vorsichtig in Bauchlage auf das Rollbrett, sodass Hüfte und Brustbein in Kontakt mit dem Rollbrett sind. Die Zehenspitzen sind auf dem Boden aufgestellt. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
3. Versuchen Sie die Balance zu finden. Nun können Sie:
 - Schwimmbewegungen durchführen (Füße in Bodenkontakt).
 - Mit gestreckten Armen hacken (Füße in Bodenkontakt).
 - Mit gestreckten Beinen Paddeln (Hände in Bodenkontakt).
 - Hände und Füße vom Boden lösen.

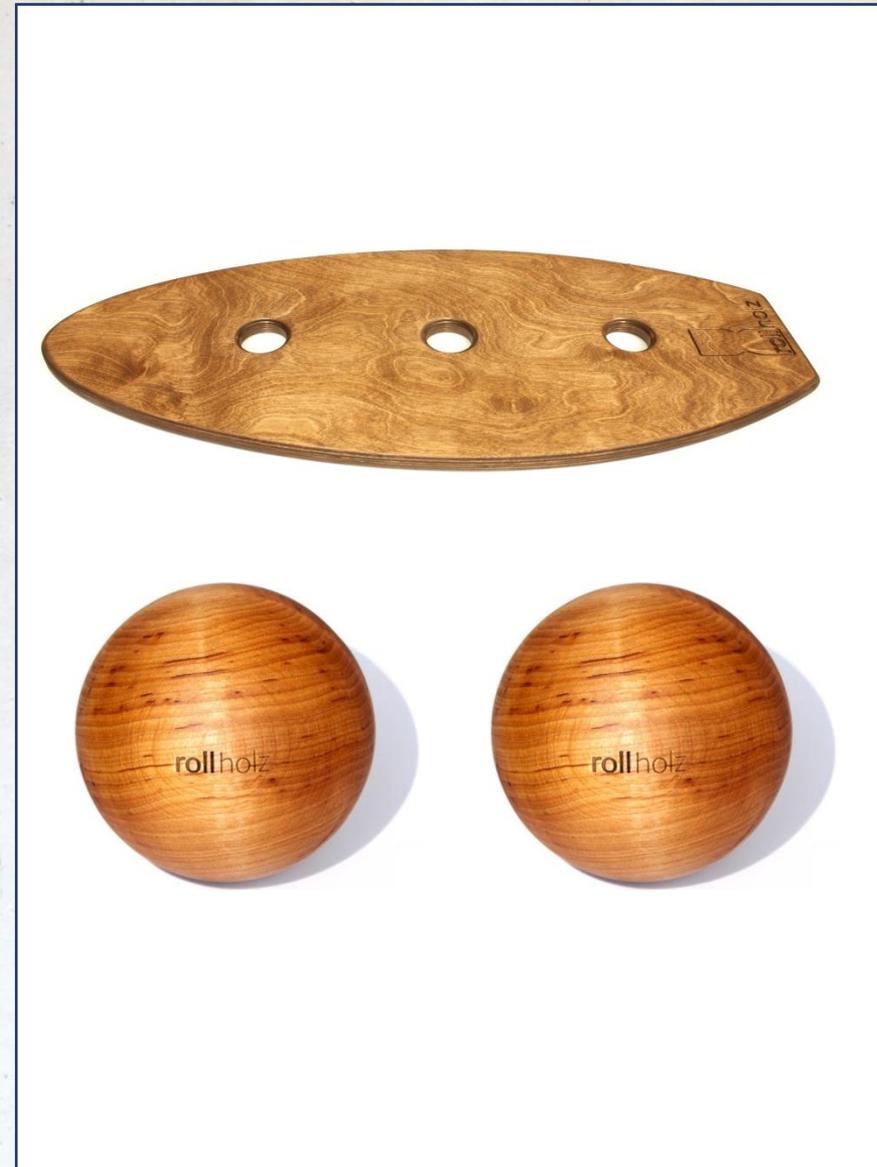
Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



4.2 Rollbrett + 2x Kugeln

1. Aufsteigen
2. Kniebeuge
3. Tandemstand
4. Ausfallschritt
5. Liegestütz
6. Plank
7. Auf den Knien
8. Im Sitz
9. Bridging
10. Bauchlage



4.2 Rollbrett + 2x Kugeln Aufsteigen

So wird das rollholz Rollbrett "Wellenreiter" benutzt:

1. Legen Sie zwei Kugeln (7cm/ 10cm) unter die äußeren Löcher des Rollbretts "Wellenreiter". Achten Sie beim Aufsteigen darauf, dass Sie den ersten Fuß über eine der beiden Kugeln setzen, wo das Brett stabil ist.
2. Nun können Sie den zweiten Fuß auf die andere Kugel stellen. Dies ist die Ausgangsposition, in der Sie nun vorsichtig versuchen das Gewicht auf den zweiten Fuß zu verlagern.

Achtung! Tasten Sie sich langsam an die Bewegung ran.



4.2 Rollbrett + 2x Kugeln Kniebeuge

1. Steigen Sie auf das Rollbrett „Wellenreiter“ auf und nehmen Sie sich genügend Zeit um die Balance zu finden.
2. Gehen Sie nun langsam in die Knie. Versuchen Sie den Rücken gerade zu halten und mit den Knien nicht nach innen zu fallen.
3. Die Arme können durch Bewegung helfen im Gleichgewicht zu bleiben. Alternativ können Sie die Arme vor dem Körper auf Brusthöhe ausstrecken.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



4.2 Rollbrett + 2x Kugeln Tandemstand

1. Stellen Sie sich parallel zum Rollbrett „Wellenreiter“ hin. Setzen Sie vorsichtig den ersten Fuß auf das Rollbrett oberhalb einer der beiden Kugeln. Stellen Sie dann den zweiten Fuß auf die freie Seite, auf Höhe der anderen Kugel. Die Füße stehen hintereinander auf dem Brett.
2. Versuchen Sie jetzt ein zur Seite kippen des Rollbrettes zu vermeiden.
3. Das Ausbalancieren des Rollbrettes geschieht fast ausschließlich aus Ihren Fußgelenken.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Gehen Sie leicht in die Knie.
- Bauen Sie Spannung in Beinen, Gesäß und Rumpf auf.



4.2 Rollbrett + 2x Kugeln Ausfallschritt

1. Platzieren Sie die 7cm/ 10cm Kugeln unter dem Rollbrett „Wellenreiter“.
2. Indem Sie einen Ausfallschritt machen, stellen Sie den vorderen Fuß vertikal/ parallel und mittig auf das Rollbrett. Der hintere Fuß ist in Bodenkontakt.
3. Die Arme können dabei helfen die Balance zu finden, oder in die Hüfte gestemmt werden.
4. Der Oberkörper ist aufrecht und der Blick nach vorne gerichtet.
5. Nun versuchen Sie in beiden Beinen etwas in die Knie zu gehen. Schaffen Sie es, dass das hintere Knie den Boden berührt? Kommen Sie langsam wieder hoch.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



4.2 Rollbrett + 2x Kugeln Liegestütz

1. Platzieren Sie die 7cm/ 10cm Kugeln unter dem Rollbrett „Wellenreiter“.
2. Setzen Sie nun ihre Hände etwas breiter als Schulterbreit auf das Rollbrett „Wellenreiter“
3. Stabilisieren Sie Ihren Schultergürtel, Ihren Rumpf - damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen - Ihr Gesäß und Ihre Beine. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick nach vorne/ unten gerichtet.
4. Nehmen Sie sich ruhig etwas Zeit, um sich an die Position zu gewöhnen. Versuchen Sie das Gleichgewicht zu finden, sodass beide Enden des Rollbrettes in der Luft sind.
5. Für die Ambitionierten: Schaffen Sie es in der Position eine Liegestütz durchzuführen?

Hinweis:

- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



4.2 Rollbrett + 2x Kugeln Plank

1. Platzieren Sie die 7cm/ 10cm Kugeln unter dem Rollbrett „Wellenreiter“.
2. Legen Sie nun ihre Unterarme parallel und etwa in Schulterbreite auf das Rollbrett.
3. Stabilisieren Sie Ihren Schultergürtel, Ihren Rumpf - damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen - Ihr Gesäß und Ihre Beine. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick nach vorne/ unten gerichtet.
4. Versuchen Sie diese Position zunächst für ca. 30 Sek. zu halten.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.

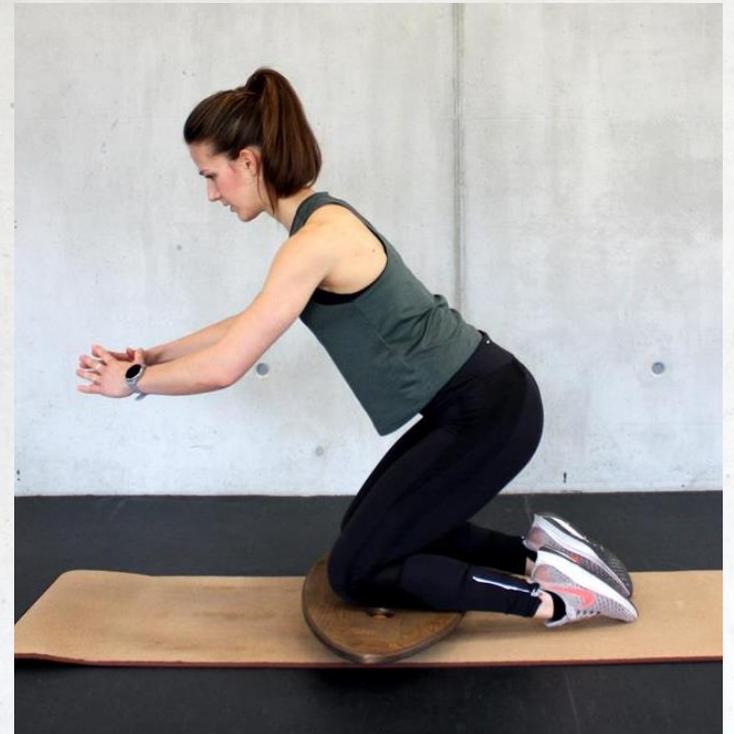


4.2 Rollbrett + 2x Kugeln Auf den Knien

1. Platzieren Sie die 7cm/ 10cm Kugeln unter dem Rollbrett „Wellenreiter“.
2. Steigen Sie nun mit beiden Knien etwas breiter als Hüftbreit auf das Rollbrett. Zum Aufsteigen eignet es sich die Hände zur Hilfe zu nehmen, damit das Rollbrett nicht wegrutscht.
3. Bringen Sie dann die Hüfte nach vorne und stabilisieren Sie Gesäß und Rumpf.
4. Versuchen Sie nun die Balance zu finden und die Position zu halten. Schaffst du es die Füße in der Luft zu halten?

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



4.2 Rollbrett + 2x Kugeln Im Sitz

1. Platzieren Sie die 7cm/ 10cm Kugeln unter dem Rollbrett „Wellenreiter“.
2. Setzen Sie sich nun mittig auf das Rollbrett. Helfen Sie ruhig mit den Händen, indem Sie sich am Rollbrett festhalten.
3. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Lösen Sie nun ihre Füße vom Boden und halten Sie in der Luft. Schaffen Sie es auch ihre Hände vom Rollbrett zu lösen?
4. Versuchen Sie die Balance zu finden und die Position so lange wie möglich zu halten.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



4.2 Rollbrett + 2x Kugeln Bridging

1. Platzieren Sie die 7cm/ 10cm Kugeln unter dem Rollbrett „Wellenreiter“.
2. Legen Sie sich auf eine Matte. Die Arme liegen neben dem Oberkörper. Stellen Sie nun beide Füße auf das Rollbrett. Bringen Sie das Rollbrett ins Gleichgewicht.
3. Nun heben Sie langsam und behutsam Ihre Hüfte an. Schultern, Hüfte und Knie befinden sich nun in einer Linie.
4. Versuchen Sie so die Balance zu halten.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



4.2 Rollbrett + 2x Kugeln Bauchlage

1. Platzieren Sie die 7cm/ 10cm Kugeln unter dem Rollbrett „Wellenreiter“.
2. Legen Sie sich vorsichtig in Bauchlage auf das Rollbrett, sodass Hüfte und Brustbein in Kontakt mit dem Rollbrett sind. Die Zehenspitzen sind auf dem Boden aufgestellt. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
3. Versuchen Sie die Balance zu finden. Nun können Sie:
 - Schwimmbewegungen durchführen (Füße in Bodenkontakt).
 - Mit gestreckten Armen hacken (Füße in Bodenkontakt).
 - Mit gestreckten Beinen Paddeln (Hände in Bodenkontakt).
 - Hände und Füße vom Boden lösen.

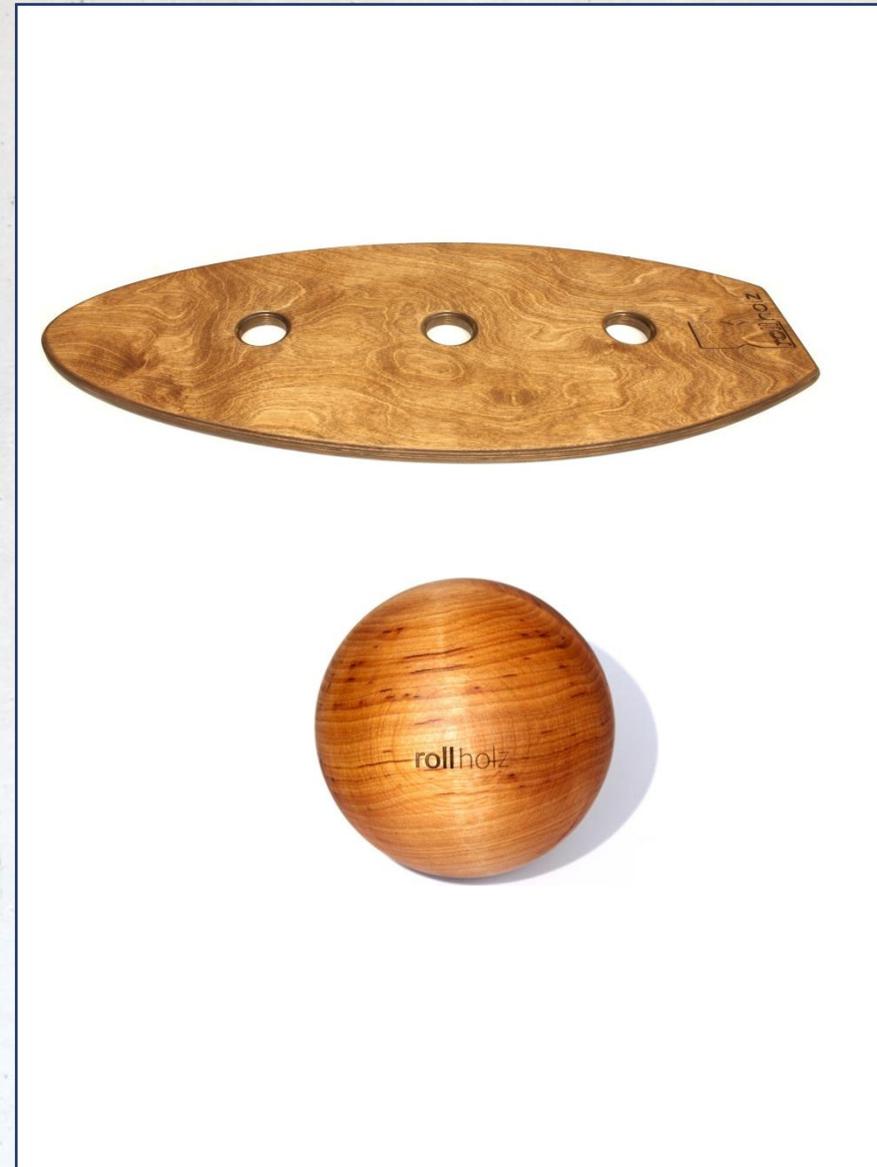
Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



4.3 Rollbrett + 1x Kugel

1. Aufsteigen
2. Gewichtsverlagerung
3. Liegestütz
4. Plank
5. Seitlicher Plank
6. Im Sitz
7. Bridging



4.3 Rollbrett + 1x Kugel

Aufsteigen

So wird das rollholz Rollbrett "Wellenreiter" benutzt:

1. Legen Sie eine Kugel (7cm/ 10cm) mittig unter das Rollbrett "Wellenreiter". Achten Sie beim Aufsteigen darauf, dass Sie den ersten Fuß auf das Ende des Brettes stellen, welches in Kontakt mit dem Boden steht.
2. Jetzt können Sie den zweiten Fuß auf das Ende des Brettes stellen, welches in der Luft steht. Dies ist die Ausgangsposition, in der Sie nun vorsichtig versuchen das Gewicht auf den zweiten Fuß zu verlagern.

Achtung! Tasten Sie sich langsam an die Bewegung ran.



4.3 Rollbrett + 1x Kugel Gewichtsverlagerung

1. Legen Sie die rollholz Kugel (7cm/ 10cm) unter eines der beiden äußeren Löcher des Rollbrettes „Wellenreiter“.
2. Setzen Sie den ersten Fuß auf die Seite des Brettes, welche in Bodenkontakt ist. Jetzt können Sie den zweiten Fuß auf die andere Seite stellen.
3. Versuchen Sie nun langsam die Seite des Brettes, die in Bodenkontakt ist, anzuheben, indem Sie vorsichtig das Gewicht auf den zweiten Fuß verlagern.

Hinweis:

- Gehen Sie leicht in die Knie.
- Bauen Sie Spannung in Beinen, Gesäß und Rumpf auf.
- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



4.3 Rollbrett + 1x Kugel

Liegestütz

1. Platzieren Sie die 7cm/ 10cm Kugel Mittig oder unter ein seitliches Loch des Rollbrettes „Wellenreiter“.
2. Setzen Sie nun ihre Hände etwas breiter als Schulterbreit auf das Rollbrett.
3. Stabilisieren Sie Ihren Schultergürtel, Ihren Rumpf - damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen - Ihr Gesäß und Ihre Beine. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick nach vorne/ unten gerichtet.
4. Nehmen Sie sich ruhig etwas Zeit, um sich an die Position zu gewöhnen. Versuchen Sie das Gleichgewicht zu finden, sodass beide Enden des Rollbrettes in der Luft sind.
5. Für die Ambitionierten: Schaffen Sie es in der Position eine Liegestütz durchzuführen?

Hinweis:

- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



4.3 Rollbrett + 1x Kugel

Plank

1. Platzieren Sie die 7cm/ 10cm Kugel mittig unter dem Rollbrett „Wellenreiter“.
2. Legen Sie nun ihre Unterarme parallel und etwa in Schulterbreite auf das Rollbrett.
3. Stabilisieren Sie Ihren Schultergürtel, Ihren Rumpf - damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen - Ihr Gesäß und Ihre Beine. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick nach vorne/ unten gerichtet.
4. Versuchen Sie diese Position zunächst für ca. 30 Sek. zu halten.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



4.3 Rollbrett + 1x Kugel

Im Sitz

1. Platzieren Sie die 7cm/ 10cm Kugel mittig unter dem Rollbrett „Wellenreiter“.
2. Setzen Sie sich nun mittig auf das Rollbrett. Helfen Sie ruhig mit den Händen, indem Sie sich am Rollbrett festhalten.
3. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Lösen Sie nun ihre Füße vom Boden und halten Sie in der Luft. Schaffen Sie es auch ihre Hände vom Rollbrett zu lösen?
4. Versuchen Sie die Balance zu finden und die Position so lange wie möglich zu halten.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



4.3 Rollbrett + 1x Kugel

Seitlicher Plank

1. Platzieren Sie die 7cm/ 10cm Kugel mittig unter dem Rollbrett „Wellenreiter“.
2. Legen Sie nun einen Unterarm auf das Rollbrett, kommen Sie in den seitlichen Plank (mit aufgesetzten Knien/ im ganzen Hebel).
3. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Schultergürtel, Ihren Rumpf – damit Sie in der Hüfte nicht einknicken – und Gesäß und Beine stabilisieren.
4. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick nach vorne gerichtet.
5. Versuchen Sie nun die Balance zu finden und diese Position zunächst für ca. 30 Sek. zu halten. Schaffen Sie es das obere Bein anzuheben?

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



4.3 Rollbrett + 1x Kugel

Bridging

1. Platzieren Sie die 7cm/ 10cm Kugeln unter dem Rollbrett „Wellenreiter“.
2. Legen Sie sich auf eine Matte. Die Arme liegen neben dem Oberkörper. Stellen Sie nun beide Füße auf das Rollbrett. Bringen Sie das Rollbrett ins Gleichgewicht.
3. Nun heben Sie langsam und behutsam Ihre Hüfte an. Schultern, Hüfte und Knie befinden sich nun in einer Linie.
4. Versuchen Sie so die Balance zu halten.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



5. Rollbrett „Sitz“

5.1 Rollbrett „Sitz“ + Minirolle

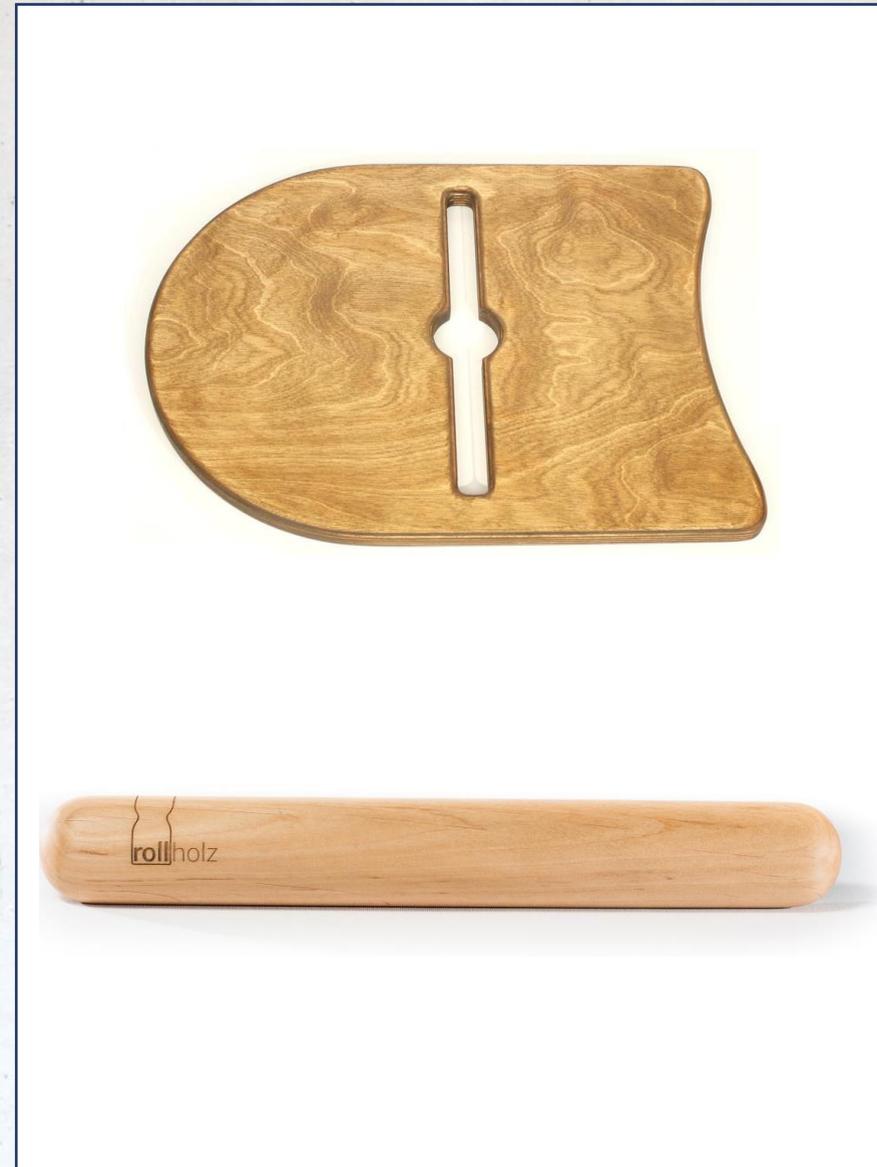
5.2 Rollbrett „Sitz“ + 1x Kugel

5.3 Rollbrett „Sitz“ + Rollbrett „Wellenreiter“



5.1 Rollbrett „Sitz“ + Minirolle

1. Aufsteigen
2. Ausfallschritt
3. Kniebeuge
4. Standwaage
5. Hand an Brett
6. Liegestütz
7. Plank
8. Im Sitz
9. Bridging



5.1 Rollbrett „Sitz“ + Minirolle Aufsteigen

So wird das rollholz Rollbrett „Sitz“ benutzt:

1. Legen Sie die Minirolle unter den mittigen Einschnitt des Rollbretts „Sitz“. Achten Sie beim Aufsteigen darauf, dass Sie den ersten Fuß auf das Ende des Brettes stellen, welches in Kontakt mit dem Boden steht.
2. Jetzt können Sie den zweiten Fuß auf das Ende des Brettes stellen, welches in der Luft steht. Dies ist die Ausgangsposition, in der Sie nun vorsichtig versuchen das Gewicht auf den zweiten Fuß zu verlagern und beide Enden des Rollbretts „Sitz“ in der Luft zu halten.

Achtung! Tasten Sie sich langsam an die Bewegung ran.



5.1 Rollbrett „Sitz“ + Minirolle

Ausfallschritt

1. Platzieren Sie die Minirolle unter dem Rollbrett „Sitz“.
2. Indem Sie einen Ausfallschritt machen, stellen Sie den vorderen Fuß mittig auf das Rollbrett „Sitz“. Der hintere Fuß ist in Bodenkontakt.
3. Die Arme können dabei helfen die Balance zu finden, oder in die Hüfte gestemmt werden.
4. Der Oberkörper ist aufrecht und der Blick nach vorne gerichtet.
5. Nun versuchen Sie in beiden Beinen etwas in die Knie zu gehen. Schaffen Sie es, dass das hintere Knie den Boden berührt? Kommen Sie langsam wieder hoch.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



5.1 Rollbrett „Sitz“ + Minirolle Kniebeuge

1. Steigen Sie auf das Rollbrett „Sitz“ auf und nehmen Sie sich genügend Zeit um die Balance zu finden.
2. Gehen Sie nun langsam in die Knie. Versuchen Sie den Rücken gerade zu halten und mit den Knien nicht nach innen zu fallen.
3. Die Arme können durch Bewegung helfen im Gleichgewicht zu bleiben. Alternativ können Sie die Arme vor dem Körper auf Brusthöhe ausstrecken.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



5.1 Rollbrett „Sitz“ + Minirolle

Standwaage

1. Setzen Sie einen Fuß mittig auf das Rollbrett „Sitz“. Verlagern Sie nun langsam das Gewicht auf das Standbein auf dem Rollbrett.
2. Versuchen Sie nun langsam in eine Standwaage zu kommen, indem Sie Ihren Oberkörper nach vorne neigen und das hintere Bein gestreckt in die Luft bringen.
3. Horizontal abgespreizte Arme können helfen im Gleichgewicht zu bleiben.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



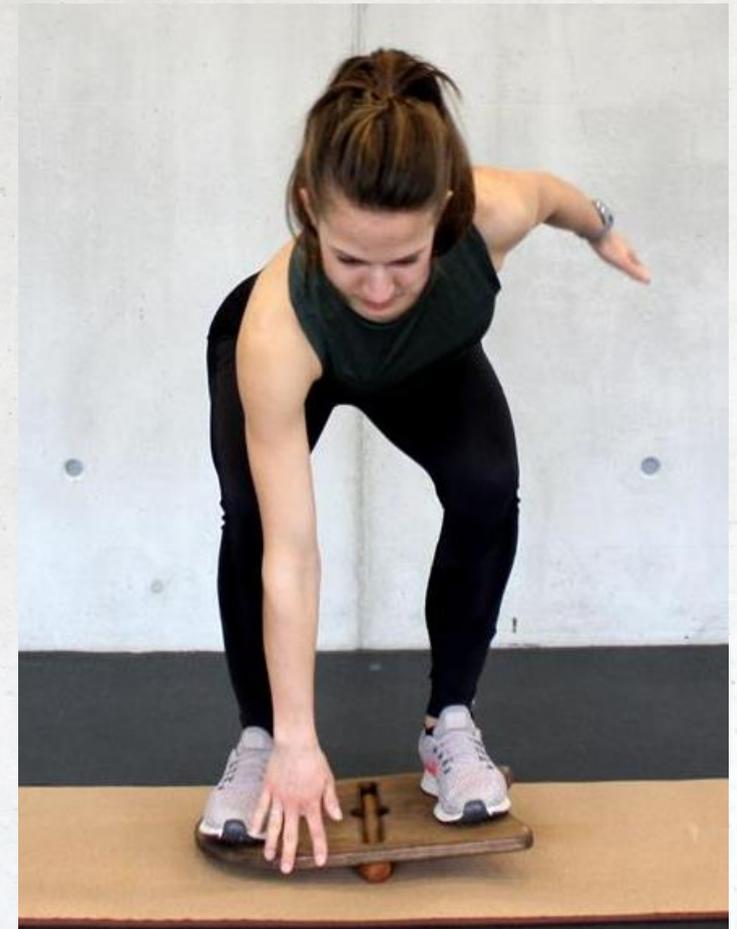
5.1 Rollbrett „Sitz“ + Minirolle

Hand an
Brett

1. Steigen Sie auf das Rollbrett „Sitz“ auf und nehmen Sie sich genügend Zeit um die Balance zu finden.
2. Gehen Sie nun langsam in die Knie (siehe „Kniebeuge“ S.45)
3. Versuchen Sie mit der Hand das Brett zu fassen und in der Position das Rollbrett auszubalancieren. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



5.1 Rollbrett „Sitz“ + Minirolle Liegestütz

1. Platzieren Sie die Minirolle unter dem Rollbrett „Sitz“.
2. Setzen Sie nun ihre Hände etwa schulterbreit auf das Rollbrett „Sitz“.
3. Stabilisieren Sie Ihren Schultergürtel, Ihren Rumpf - damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen - Ihr Gesäß und Ihre Beine. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick nach vorne/ unten gerichtet.
4. Nehmen Sie sich ruhig etwas Zeit, um sich an die Position zu gewöhnen. Versuchen Sie das Gleichgewicht zu finden, sodass beide Enden des Rollbrettes in der Luft sind.
5. Für die Ambitionierten: Schaffen Sie es in der Position eine Liegestütz durchzuführen?

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



5.1 Rollbrett „Sitz“ + Minirolle Plank

1. Platzieren Sie die Minirolle unter dem Rollbrett „Sitz“.
2. Legen Sie nun ihre Unterarme parallel und etwa in Schulterbreite auf das Rollbrett „Sitz“.
3. Stabilisieren Sie Ihren Schultergürtel, Ihren Rumpf - damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen - Ihr Gesäß und Ihre Beine. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick nach vorne/ unten gerichtet.
4. Versuchen Sie diese Position zunächst für ca. 30 Sek. zu halten.



Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.

5.1 Rollbrett „Sitz“ + Minirolle Im Sitz

1. Platzieren Sie die Minirolle unter dem Rollbrett „Sitz“.
2. Setzen Sie sich nun mittig auf das Rollbrett „Sitz“. Helfen Sie ruhig mit den Händen, indem Sie sich am Rollbrett festhalten.
3. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Lösen Sie nun ihre Füße vom Boden und halten sie in der Luft. Schaffen Sie es auch ihre Hände vom Rollbrett zu lösen?
4. Versuchen Sie die Balance zu finden und die Position so lange wie möglich zu halten.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.



5.1 Rollbrett „Sitz“ + Minirolle Bridging

1. Platzieren Sie die Minirolle unter dem Rollbrett „Sitz“.
2. Legen Sie sich auf eine Matte. Die Arme liegen neben dem Oberkörper. Stellen Sie nun beide Füße auf das Rollbrett. Bringen Sie das Rollbrett ins Gleichgewicht.
3. Nun heben Sie langsam und behutsam Ihre Hüfte an. Schultern, Hüfte und Knie befinden sich nun in einer Linie.
4. Versuchen Sie so die Balance zu halten.

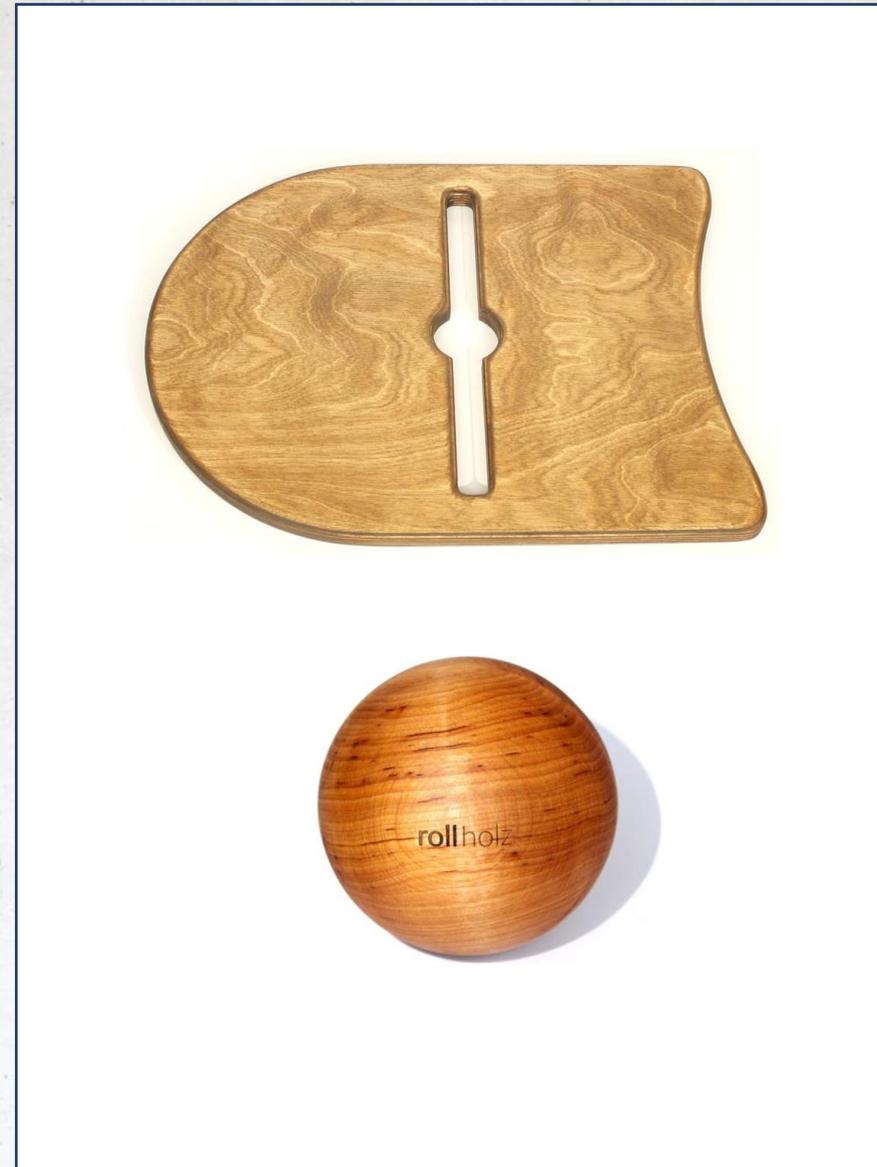
Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



5.2 Rollbrett „Sitz“ + 1x Kugel

1. Aufsteigen
2. Ausfallschritt
3. Liegestütz
4. Plank
5. Bridging



5.2 Rollbrett „Sitz“ + 1x Kugel

Aufsteigen

So wird das rollholz Rollbrett "Sitz" benutzt:

1. Legen Sie eine Kugel (7cm/ 10cm) unter das mittige Loch des Rollbretts "Sitz". Achten Sie beim Aufsteigen darauf, dass Sie den ersten Fuß auf das Ende des Brettes stellen, welches in Kontakt mit dem Boden steht.
2. Jetzt können Sie den zweiten Fuß auf das Ende des Brettes stellen, welches in der Luft steht. Dies ist die Ausgangsposition, in der Sie nun vorsichtig versuchen das Gewicht auf den zweiten Fuß zu verlagern.



Achtung! Tasten Sie sich langsam an die Bewegung ran.

5.2 Rollbrett „Sitz“ + 1x Kugel

Ausfallschritt

1. Platzieren Sie die Kugel (7cm/ 10cm) unter dem Rollbrett „Sitz“.
2. Indem Sie einen Ausfallschritt machen, stellen Sie den vorderen Fuß mittig auf das Rollbrett „Sitz“. Der hintere Fuß ist in Bodenkontakt.
3. Die Arme können dabei helfen die Balance zu finden, oder in die Hüfte gestemmt werden.
4. Der Oberkörper ist aufrecht und der Blick nach vorne gerichtet.
5. Nun versuchen Sie in beiden Beinen etwas in die Knie zu gehen. Schaffen Sie es, dass das hintere Knie den Boden berührt? Kommen Sie langsam wieder hoch.

Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



5.2 Rollbrett „Sitz“ + 1x Kugel

Liegestütz

1. Platzieren Sie die Kugel (7cm/ 10cm) unter dem Rollbrett „Sitz“.
2. Setzen Sie nun ihre Hände etwa Schulterbreit auf das Rollbrett „Sitz“.
3. Stabilisieren Sie Ihren Schultergürtel, Ihren Rumpf - damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen - Ihr Gesäß und Ihre Beine. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick nach vorne/ unten gerichtet.
4. Nehmen Sie sich ruhig etwas Zeit, um sich an die Position zu gewöhnen. Versuchen Sie das Gleichgewicht zu finden, sodass beide Enden des Rollbrettes in der Luft sind.
5. Für die Ambitionierten: Schaffen Sie es in der Position eine Liegestütz durchzuführen?

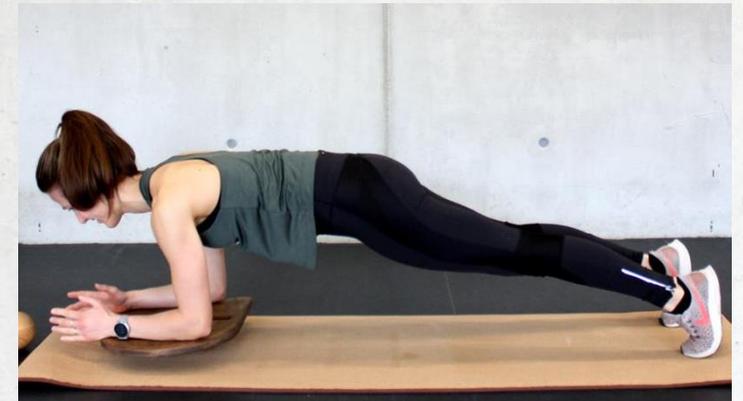
Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



5.2 Rollbrett „Sitz“ + 1x Kugel Plank

1. Platzieren Sie die Kugel (7cm/ 10cm) unter dem Rollbrett „Sitz“.
2. Legen Sie nun ihre Unterarme parallel und etwa in Schulterbreite auf das Rollbrett „Sitz“.
3. Stabilisieren Sie Ihren Schultergürtel, Ihren Rumpf - damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen - Ihr Gesäß und Ihre Beine. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick nach vorne/ unten gerichtet.
4. Versuchen Sie diese Position zunächst für ca. 30 Sek. zu halten.



Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.

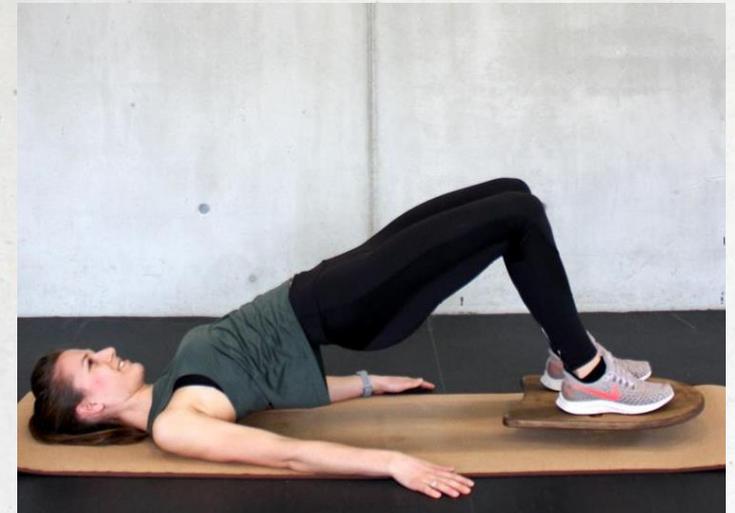
5.2 Rollbrett „Sitz“ + 1x Kugel

Bridging

1. Platzieren Sie die Kugel (7cm/ 10cm) unter dem Rollbrett „Sitz“.
2. Legen Sie sich auf eine Matte. Die Arme liegen neben dem Oberkörper. Stellen Sie nun beide Füße auf das Rollbrett. Bringen Sie das Rollbrett ins Gleichgewicht.
3. Nun heben Sie langsam und behutsam Ihre Hüfte an. Schultern, Hüfte und Knie befinden sich nun in einer Linie.
4. Versuchen Sie so die Balance zu halten.

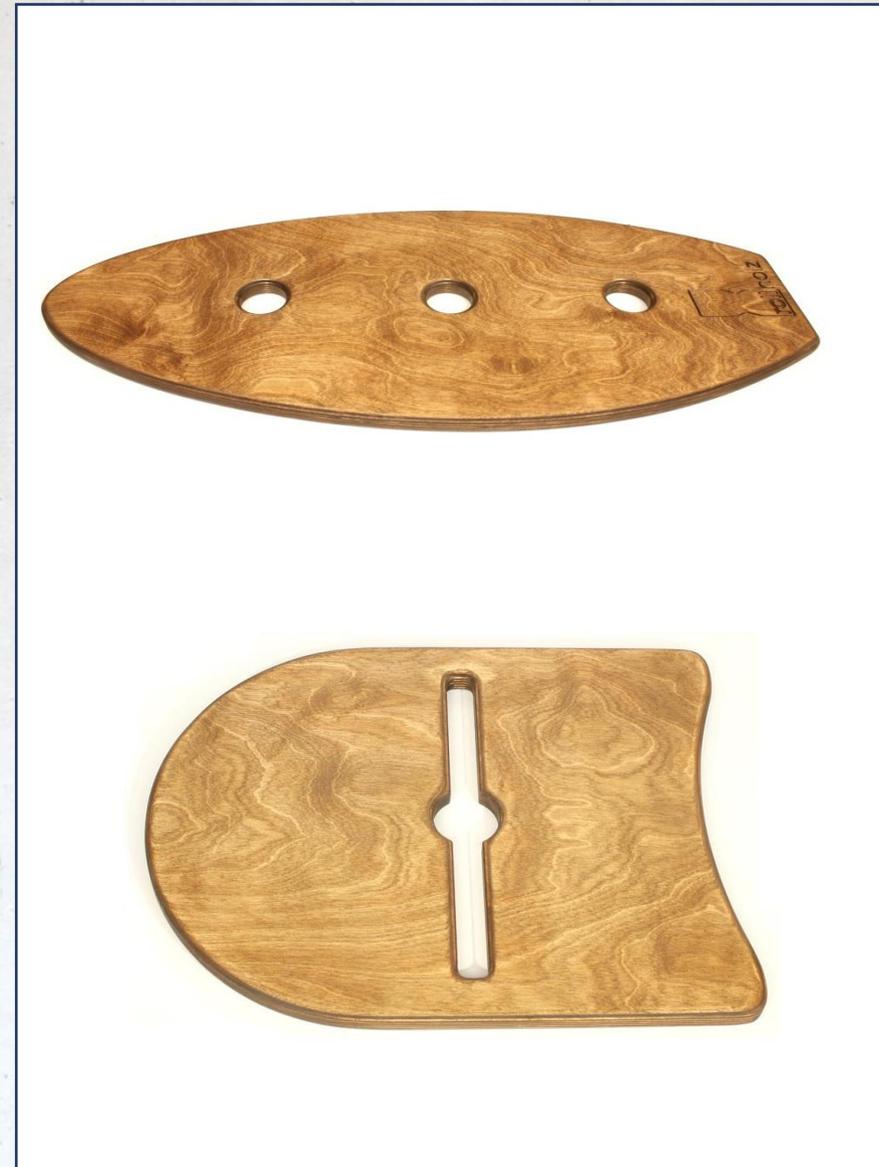
Hinweis:

- Um das Gleichgewicht zu halten hilft es, sich einen festen Punkt zu suchen, den Sie fixieren.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



5.3 Rollbrett „Sitz“ + Rollbrett „Wellenreiter“

1. Rollholz Rollbrett
„Liegestuhl“



5.3 Rollbrett „Sitz“ + Rollbrett „Wellenreiter“

- In Kombination mit dem rollholz Rollbrett „Wellenreiter“ lässt sich der rollholz Rollbrett „Sitz“ flink zu einem gemütlichen Sitz umfunktionieren.
- Dazu wird einfach das Rollbrett „Wellenreiter“ einfach in den Einschnitt des Rollbrettes „Sitz“ gesteckt.
- Genießen Sie nun einfach die Entspannung und Ruhe 😊

