

Bernd Reicheneder | Daniel Müller

# **FIT UND GESUND** **MIT** *Natural Movement*

Das natürliche Bewegungstraining  
für einen starken und gesunden Körper

**riva**

## Vorwort

Im Leben eines modernen Menschen ist körperliche Fitness nur noch eine Sache von vielen. Es ist jedem selbst überlassen, ob er seinen Körper trainiert oder nicht. Viele Menschen entscheiden sich gegen körperliche Bewegung, und inaktiv zu sein wird allgegenwärtig akzeptiert. Es scheint völlig in Ordnung zu sein, dass unzählige Erwachsene körperlich unfit sind und dass diese missliche Lage, die nicht einmal als solche thematisiert wird, anscheinend folgenlos ist. Oberflächliche und kosmetische Verbesserungen des Körperbildes verbleiben als die vorherrschenden Motive der Menschen, die regelmäßig trainieren. Moderne Fitnessstudios sind voll von »Spiegel-Athleten« – Menschen, die von ihrem eigenen Anblick wie besessen sind und hoffen, einem bestimmten Bild von »Fitness« zu entsprechen. Aber fit auszusehen und fit zu sein ist nicht dasselbe. Fit zu sein bedeutet, in der realen Welt fähig zu sein, körperliche Aufgaben zu lösen, effektiv und effizient handeln zu können und in herausfordernden Umweltsituationen richtig zu reagieren.

Betreten Sie den Weg von MovNat! MovNat – zusammengesetzt aus *Movement* und *Natural(ly)* – ist ein System für körperliche Bildung und eine ganzheitliche Fitnessmethode, die ganz und gar auf die Entwicklung genau dieser Fähigkeiten ausgerichtet ist. Ein »MovNatter« oder »Natural Mover« glaubt, dass es mehr dazu braucht, einen Körper zu bilden, als nur Muskeln aufzubauen, und dass es mehr dazu braucht, einen Men-

schen zu bilden, als nur einen Körper zu formen. Das uralte traditionelle Training hatte die körperliche und geistige Stärkung als Ganzes zum Inhalt; es betonte die lebenswichtige Notwendigkeit, sich auf die praktischen Anforderungen des Lebens vorzubereiten.

Die natürliche menschliche Bewegung ist nicht nur eine Option unter vielen. Sie war, ist und wird immer eine biologische Notwendigkeit sein. In einer Welt mit einer steigenden Zahl von körperlich hilflosen Männern und Frauen bekommt das zeitlose Streben, auf die wirkliche Welt vorbereitet zu sein, wieder eine grundlegende Bedeutung. Unabhängig von Alter, Geschlecht, ethnischem, kulturellem oder sozialem Hintergrund und auch unabhängig vom aktuellen Fitnessniveau ist diese physische Kompetenz für alle eine biologische Notwendigkeit.

Genauso wie meine Vorfahren vor mehr als hundert Jahren glaube ich, dass der beste Weg ist, so zu trainieren, dass man selbst nie in eine körperliche Hilflosigkeit gerät oder anderen immer helfen kann. MovNat ist sowohl eine uralte als auch eine hochaktuelle Herangehensweise an Fitness, die weit über oberflächliche und selbstsüchtige Erwartungen hinausgeht: Es geht nur darum, sich selbst und anderen helfen zu können.

Praktisch gesehen unterscheidet sich MovNat von anderen Fitnessmethoden oder Programmen in drei Hauptpunkten: Erstens basiert Mov-

Nat gänzlich auf natürlichen, organischen, vollständigen und anpassungsfähigen Bewegungen. Auch heute noch strebt fast die gesamte Fitness-»Industrie« und ihre stetig wachsende technische Maschinerie in die entgegengesetzte Richtung. Warum um Himmels willen sollten Sie es tolerieren, dass sogenannte »Trainingsmaschinen« die eigentliche Funktionsfähigkeit Ihres Körpers diktieren, formen und verkümmern? MovNat bringt Ihre körperliche Natürlichkeit und Freiheit zurück.

Zweitens ist der praktische Wert dessen, was Sie tun, sofort sichtbar: »Ich springe über dieses Hindernis«, »Ich klettere auf diese Stange«, »Ich balanciere über diese Kante« oder »Ich hebe und trage dieses Gewicht«. Es hat etwas Hochmotivierendes, zu wissen, dass Ihre Übung tatsächlich einen Nutzen auf greifbare Art und Weise hat, anstatt sich die ganze Zeit vorzustellen, welchen Muskel Sie gerade trainieren, und dabei Wiederholungen zu zählen, und es ist einfach viel unterhaltsamer und macht Freude.

Schließlich sind die Bewegungen anpassungsfähig. Zu Anfang ist es vielleicht schwierig, sich vorzustellen, wie wichtig das ist. Bei MovNat gibt es so etwas wie die »perfekte Form« nicht. Wir verstehen nur die »effiziente« Form. Eine perfekte Form hat etwas mit der Nachahmung einer Position zu tun, die traditionell gespeichert wurde. Jemand hat gesagt, dass eine bestimmte Form genau die Form sei, und Sie müssen das so beachten, als wäre es eine Regel. MovNat erlaubt die Freiheit, jede nötige Anpassung vorzunehmen, die für die aktuelle Umgebung und den eigenen Körper wichtig ist. Dies ist der erste

wichtige Aspekt der Anpassungsfähigkeit von Bewegungen. Der zweite ist die sogenannte »Körper-Geist-Umwelt«-Verbindung.

Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Wenn Sie springen, müssen Sie möglicherweise stabil und exakt auf einer unebenen, kleinen Fläche landen. Ihr Geist kann sich hier nicht mit etwas anderem beschäftigen, weil Sie eine praktische Bewegung innerhalb einer Situation machen, die Sie nicht außer Acht lassen dürfen und an die Sie sich anpassen müssen. Ihr Geist und Ihr Körper müssen sich zur selben Zeit auf dasselbe konzentrieren. Sie müssen alle Sinne hellwach halten. Das ist wirkliche Achtsamkeit; reine Präsenz in dem Moment, in dem Sie gerade sind und was Sie gerade tun. Das schafft, was man als den »Flow«-Zustand bezeichnet. Im heutigen hektischen Leben ist die Achtsamkeit eine unübliche Fähigkeit und der Flow eine seltene, kostbare Erfahrung geworden.

Dieses Buch wurde von einem meiner besten Schüler und Ausbilder, Bernd Reicheneder, und seinem Co-Autor, Daniel Müller, geschrieben, die wie ich und mehrere Tausend weiterer Natural-Movement-Coaches auf dieser Welt all ihre Energien dazu aufwenden, die körperliche Energie der Menschen wieder aufzuwecken, ihre Bewegungskompetenz wieder zu schulen und ihr Selbstvertrauen, ihre Selbstachtung und Zufriedenheit durch Natural Movement zu erhöhen. Sie haben eine großartige Leistung erbracht, inhaltsreiches Material in einen praktischen Wegweiser für Anfänger zusammenzufassen, sodass es jeder verstehen und gleich ausführen und anwenden kann.

*Keine wirkliche körperliche Kompetenz ist ohne die Anpassungsfähigkeit der Bewegung möglich und keine Bewegungsanpassungsfähigkeit ist ohne Achtsamkeit möglich. Achtsames Üben ist Ihre Gelegenheit, den Geist mit dem Körper, mit der Umgebung und dem Moment zu verbinden. Das allein macht MovNat zu einer einzigartigen Herangehensweise an das Thema Fitness.*

Der Titel des Buches ist »Fit und gesund mit Natural Movement«. Die Idee ist es, den Menschen klarzumachen, dass es sich hier um eine natürliche Art und Weise des Trainings handelt, dessen Bewegungsabläufe denen unserer Vorfahren sehr ähneln, wie sie sich in der Wildnis bewegten und wie sie in diesem Prozess ein sehr hohes Leistungsniveau bekommen haben. Größtenteils ist es heutzutage immer noch die Art und Weise der praktischen Bewegung und Fitness von Jägern und Sammlern, die noch in der Natur leben. Wir nennen diese Art der Bewegung »Natural Movement«, und MovNat ist

die Methode, die wir entwickelt haben, um diese natürlichen Bewegungen in effektivster Weise zurückzuerlangen. Natural Movement ist mehr als nur ein Workout. Es ist ein uraltes Bewegungsverhalten, das wir alle brauchen, ein Lebensstil, von dem wir gewaltig profitieren können, das Geburtsrecht der Selbstbefähigung und der körperlichen Gesundheit, wie wir sie alle verdienen. Durch das Erlernen und Ausführen der MovNat-Methode steht Ihnen das alles wieder offen.

**Erwan Le Corre**, Gründer von MovNat



## Kapitel 1

# Die Entwicklung und die Bedeutsamkeit von Bewegung





## *Die Geschichte der natürlichen Bewegung*

Fitness, wie wir sie heute kennen, ist eine moderne Erfindung – etwas, das in den 1970er-Jahren mit Bodybuilding, Aerobic und Jogging seinen Lauf genommen hat. Körperliche Ertüchtigung jedoch reicht viel weiter zurück, in eine Zeit, in der körperliche Bewegung kein Luxus oder Freizeitvergnügen, sondern eine Notwendigkeit war, um das Überleben zu sichern. Vor Jahrhunderten und Jahrtausenden hatten die

Menschen keine Maschinen und Gewichte, die wir heute in den Fitnessstudios finden, trotzdem waren sie in besserer körperlicher Verfassung als wir. Um zu verstehen, warum das so ist, wie die moderne Fitnesskultur entstand, was uns in der Zwischenzeit verloren gegangen ist, was MovNat ist und wie es wirken soll, hilft ein tieferer Blick in die Geschichte der natürlichen Bewegung.

## Die Vorzeit – der Mensch als Teil der Natur

Diese Zeit war geprägt durch das Recht des Stärkeren, das Überleben und die Reproduktion. Entwöhnt vom Leben in Bäumen war der Mensch nun acht Millionen Jahre auf zwei Beinen unterwegs, bis er vor etwa 200 000 Jahren zum Homo sapiens wurde. Die körperliche Entwicklung folgte ihrem gewohnten natürlichen Weg, der durch die praktischen Anforderungen des Lebens in und mit der Wildnis, das Vermeiden oder Bewältigen von Bedrohungen und die Suche nach Nahrung und Schutz geprägt war.

Die Anforderungen an die Bewegung waren vielfältig und umfassten verschiedene Arten der Fortbewegung (*Lokomotion*), der Manipulation von Gegenständen, das Schwimmen und Kämpfen. Mit der Herstellung von Werkzeugen, dem Feuermachen und dem Jagen und Sammeln trat der Homo sapiens den Siegeszug über die Erde an.

Um in einer rauen Umgebung voller Hindernisse und Gegner zu überleben, musste der Mensch gut laufen, gehen, balancieren, springen, kriechen, klettern, heben, tragen, werfen, fangen, schwimmen und kämpfen können. Neben diesen praktischen Fähigkeiten entwickelten sich auch emotional-künstlerische Bewegungsformen, wie Tanzen, aber auch spielerische und rituelle Bewegungsweisen.

Die körperlichen Qualitäten, wie Kraft und Mobilität, wurden nicht durch strukturierte Trainingsprogramme, spezielle Methoden oder Fitness-

programme erlangt, sondern von Kindesbeinen an durch die tägliche, instinktive und unumgängliche Praxis komplexer Bewegungsfertigkeiten nach und nach ausgebildet.

## Die Jungsteinzeit: erste Landwirtschaft

Der Übergang vom nomadischen Jäger und Sammler zum Bauern führte zu dramatischen Veränderungen in der körperlichen Aktivität der Menschen. Die tägliche Hausarbeit des Getreideanbaus und der Viehzucht brachte neue physische Anforderungen mit sich. Die Arbeit und Ernährung waren jedoch zu einem Großteil monoton und führten zu Überbeanspruchungen des Bewegungsapparates, Mangelerscheinungen und Krankheiten. Gleichzeitig ging die Bedeutung von komplexen Bewegungen, wie Laufen, Balancieren, Springen, Kriechen oder Klettern, deutlich zurück. Solche Bewegungen sind im Rahmen der Sesshaftigkeit selten gefordert oder wurden in einer vereinfachten Art und Weise ausgeführt, wie zum Beispiel das sichere und besser einschätzbare Klettern auf eine Leiter im Vergleich zur komplexen Leistung, auf einen Baum zu klettern.

## Die Antike: Kriegsvorbereitung und Ästhetik

Zwischen 4000 vor Christus und dem Untergang des Römischen Reiches 476 nach Christus erlebte die Zivilisation durch Kriege und Eroberungen mehrere Aufstiege, aber auch Verluste. Ägypter, Assyrier, Babylonier, Perser und später die Grie-



chen und Römer führten das körperliche Training für die männlichen Jugendlichen und Männer ein. Der Grund? Vorbereitung auf den Krieg und Huldigung der Götter durch körperliche Leistung.

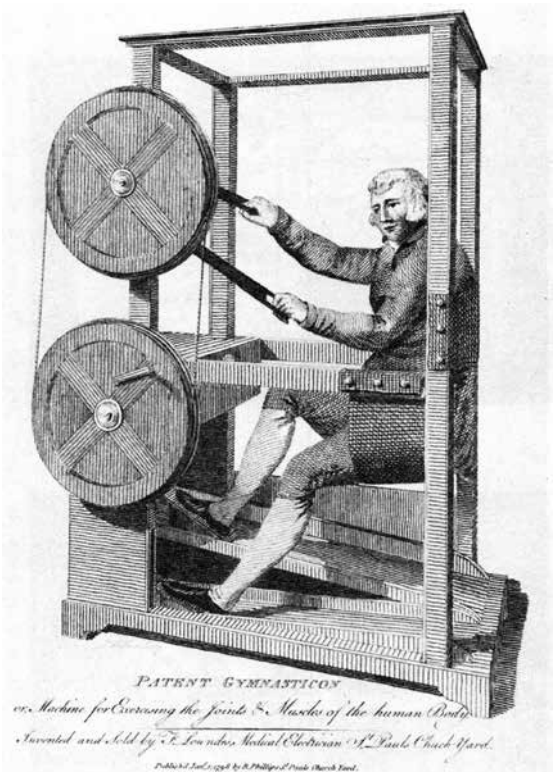
Das militärische Training in der Antike hatte Ähnlichkeiten mit den Bewegungen unserer Steinzeitvorfahren, jedoch war es strukturierter und hatte ein primäres Ziel, die Vorbereitung auf den Krieg: Gehen und Laufen mit und ohne Rüstung, Springen, Klettern, Heben und Tragen schwerer Gegenstände, Werfen, waffenloses und bewaffnetes Kämpfen, Reiten, Wagenrennen und das Erlegen

wilder Tiere. Junge Männer bereiteten sich so auf sportliche Wettkämpfe und den Krieg vor.

Quellen von athletischen Wettkämpfen gibt es vom alten Ägypten zur Zeit der Pharaonen und natürlich aus Griechenland, wo es allerorts sogenannte agonistische Spiele gab, allen voran die ehrwürdigen Spiele in Olympia. Schön und gut, kalós kai agathós, war das erklärte Ziel jedes griechischen Mannes und für die Griechen und als philosophisches Ideal ein wichtiger Teil der Erziehung und Bildung. Die körperliche Kultur wuchs über den praktischen Nutzen hinaus und wurde



Die antike Skulptur »Diskobolos« gilt als Idealbild der Athletik.



Im 18. Jahrhundert wurde das »Gymnasticon«, eine frühe Trainingsmaschine, entwickelt.

zum Selbstzweck, ähnlich unserer modernen Fitness. Im Römischen Reich verrohten die einstigen praktischen Ideale zusehends für grausame Spiele und wiederum den Krieg.

## Das Mittelalter: Arbeit, Sport, Spiel und Krieg

Durch die Ausbildung eines vom Christentum geprägten Welt- und Menschenbildes veränderte sich die Körperkultur während des Mittelalters stark. Das Christentum stärkte den Glauben an den Geist des Menschen, der Körper wurde als sündhaft und unwichtig angesehen. Mittelalterliche Bewegungsformen umfassten größtenteils den aristokratischen Sport, der durch Jagd, Tanz, Ballspiele und Wettkämpfe geprägt war. Die körperliche Erziehung war innerhalb des Rittertums von Exklusivität geprägt. Innerhalb vieler Turniere vollzogen die Ritter Bewegungsfertigkeiten und Wettkämpfe im Laufen, Springen, Schwimmen, Tauchen, Speerwerfen, Steinstoßen, Bogenschießen, Ringen, Reiten, Schwertfechten, Skilauf, Eislauf, Segeln, Rudern und dergleichen. Der Handwerkerstand organisierte das Fecht-, Ring- und Schützenwesen sowie Kinderspiele.

## Die Renaissance

Das Zeitalter der Renaissance brachte ein größeres Interesse am Körper, an der Anatomie, Biologie, Gesundheit und Bewegungserziehung. Neben der Ausweitung und Differenzierung des spätmittelalterlichen Sports (Fechten, Schießen, Schwimmen, Reiten, Spiele, Tanz) ist vor allem die Arbeit des Spaniers Cristobal Mendez prägend für

diese Zeit. 1553 veröffentlichte er das erste Buch, das körperliches Training und seine positiven Effekte aus einer medizinischen Sichtweise darstellte und klassifizierte. 16 Jahre später erschien das berühmte Werk des italienischen Arztes Mercurialis *De Arte Gymnastica*, das einen ganzheitlichen Ansatz über Hygiene, Ernährung, körperliches Training und natürliche Heilmethoden beinhaltete. Es wird als erstes Buch der Sportmedizin angesehen und hatte einen großen Einfluss auf die Entstehung der Physiotherapie.

## Die Industrielle Revolution und die moderne Leibeserziehung

Die Industrielle Revolution markierte den Wechsel von der Handarbeit zur maschinenbasierten Produktion und veränderte die soziale und Körperkultur grundlegend. Durch das Aufkommen eines sitzenden Arbeits- und Lebensstils entstanden neue Ansätze zur Bewegungserziehung. In Deutschland eröffnete Johann Bernhard Basedow 1774 das Gymnasium »Philantropinum«, wobei körperliches Training und Spiele im Fokus standen. Die Einleitung der modernen Leibeserziehung wurde besonders durch die Arbeiten von Johann Christoph Friedrich GutsMuths, dem »Großvater der Gymnastik« vorangetrieben. Sein Buch *Gymnastik für die Jugend* war das erste systematische Buch über das Turnen, es wurde zum Standardwerk der Leibeserziehung in der englischsprachigen Welt. Seine Übungen orientierten sich an aristokratischen Normen und der griechischen Gymnastik und umfassten Bewegungsformen wie Tragen, Heben, Ziehen, Hangeln, Klettern, Springen und Schwimmen.

## Cross Sit Get Up und Get Down – der Elegante

Beim Cross Sit und seinen Variationen beschäftigen wir uns mit Sitzpositionen, die heutzutage von denjenigen jugendlichen und erwachsenen Menschen bevorzugt werden, die sich noch gern auf dem Boden aufhalten, ohne gleich ein Fitnesstraining daraus zu machen. Wir finden diese Haltungen beim Grillen im Park, im Freibad oder auf flachen Hängen bei einem Open-Air-Konzert. Der Vorteil dieser Technik ist, dass die Fußgelenksmobilität eine geringere Rolle spielt, dafür aber Feinmotorik und Gleichgewicht in den Vordergrund treten. Für diejenigen, denen der Cross Sit Get Up noch zu unsicher ist, gibt es zunächst zwei Alternativen. Die Darstellung der folgenden drei Sitzpositionen zeigt somit Entwicklungsstufen auf. Doch zunächst ein weiteres Element, um von der Rückenlage ins Sitzen zu gelangen.

**Element:** Front Rocking

**Ausgangsposition:** Rückenlage

1. – 3. Um aus der Rückenlage sehr effizient in das Sitzen zu kommen, nutzen wir das Effizienzprinzip und die Körpergewichtsverlagerung (Body Weight Transfer). Aus der Rückenlage bringen Sie die Knie zur Brust (siehe Hanging Knee Tuck, Forward und Upward Jump) und strecken sie wiederum energisch aus, wobei Sie die Körpermitte stabilisieren, um den Oberkörper mit nach oben zu ziehen. Diese Stoßbewegung bringt Sie in einen Sitz, den wir Bent Sit nennen. Die Bewegung selbst kann wiederum als eigenständige isolierte repetitive Bewegung ausgeführt werden, wenn Sie sich dann wieder nach unten lehnen und – kurz bevor der Hinterkopf den Boden berührt – abermals die Kickbewegung ausführen.
4. Diese Wippbewegung ist konditionell gesehen ein hervorragendes Bauchtraining, das praktisch gesehen auch in der Bodenverteidigung eingesetzt werden kann. Damit gelangen Sie zunächst in die neutrale und symmetrische Sitzposition, in den Bent Sit.

### Variationen des Cross Sit Get Up und Get Down:

Aus dem Front Rocking können Sie sich aber auch langsam und progressiv in die Variationen des Cross Sit hineinarbeiten und nicht nur die vielen praktischen Anwendungen dieser Sitzvariante kennenlernen, sondern sich auch die konditionellen und technischen Vorteile zunutze machen.



### Ausblick

Die Front-Rocking-Bewegung ist das wesentliche Element einer Vorwärtsrolle, die im Natural Movement nach einer Landung eines Sprunges aus größerer Höhe erfolgt. Die Energie des Downward Jump wird über eine Rad- oder Rollbewegung und einen Trägheitsmoment in eine Vorwärtsbewegung übertragen. Der Übergang der Rollbewegung in ein Aufstehen zum Stehen, Gehen oder Laufen erfolgt über den Half Cross Open Half Bent Sit (Seite 77).



## Full Cross Open Half Bent Sit Get Up und Get Down



[https://www.m-vg.de/Link/MovNat\\_16](https://www.m-vg.de/Link/MovNat_16)

Aus dem Bent Sit rotieren Sie zur Seite, so dass Sie in den Side Bent Sit gelangen. Führen Sie dann das hintere Bein weiter, am besten mithilfe der Hände, und überkreuzen Sie es mit dem vorderen Bein, sodass der Fuß nun auf der Außenseite des auf dem Boden liegenden Oberschenkels steht, der Full Cross Open Half Bent Sit. Der Full Cross Open Half Bent Sit Get Up nutzt eine große Unterstützungsfläche als Ausgangsposition, Sie können sich hier wieder mit den Händen hinter dem Rücken abstützen oder sich am gekreuzten Bein festhalten. Nun setzen Sie diese spiralförmige Rotationsbewegung einfach fort, indem Sie mit beiden Händen nach hinten greifen, wobei das Becken mitgezogen wird und die Füße sich aus der Überkreuzung wieder lösen. Während dieser Spiralbewegung bewegen Sie sich über eine flüchtige Foot-Hand-Crawl-Position weiter nach oben, bis Sie aufrecht stehen. Während dieser Bewegung nach oben drehen Sie sich um 180 bis 270 Grad.



Führen Sie diese Bewegung konsequent in die gleiche Richtung weiter, drehen Sie sich wieder nach unten ein und kommen Sie in der gleichen Position (auf der anderen Seite) wieder im Full Cross Open Half Bent Sit auf dem Boden an. Diese Bewegung kann nun in entgegengesetzter Richtung wiederholt werden. Sie können den Full Cross Open Half Bent Sit aber in einen Side Bent Sit auflösen und den Side Bent Site Reverse eine Sequenz aus Sitzen sowie Get Up und Get Down unendlich fortsetzen.



## Half Cross Open Half Bent Sit Get Up und Get Down



[https://www.m-vg.de/Link/MovNat\\_17](https://www.m-vg.de/Link/MovNat_17)

Aus dem Front Rocking kann aber auch eine weitere Position, die direkt nach vorne gerichtet ist, eingenommen werden. Der Half Cross Open Half Bent Sit ist die effizienteste Art, aus dem Roll Up, dem Front Rocking oder einer Vorwärtsrolle fließend und zügig entweder in ein Crawling überzugehen oder über das Tall Half Kneeling aufzustehen.



## Open Half Kneeling Reverse



[https://www.m-vg.de/Link/MovNat\\_18](https://www.m-vg.de/Link/MovNat_18)

Die Position Open Half Kneeling soll noch speziell herausgestellt werden, da sich hier eine wunderschöne eigenständige fließende Ground Movement Transition ergibt, der Open Half Kneeling Reverse. Beginnen Sie aus dem Basic Kneeling, nur halten Sie etwas mehr Abstand zwischen den Oberschenkeln. Bauen Sie die Bewegung folgendermaßen auf:

- ▶ Verschieben Sie Ihr Gewicht langsam und gleiten Sie von einem Unterschenkel auf den anderen hin und her.
- ▶ Bleiben Sie nun auf einer Seite knien und beugen Sie das Fußgelenk auf der Seite des freien Unterschenkels, sodass die Zehen nun nicht mehr nach hinten, sondern nach außen zeigen.
- ▶ Jetzt sind das Bein und der Fuß so positioniert, dass Sie das Bein nach oben klappen können, um in die Open-Half-Kneeling-Position zu kommen.
- ▶ Führen Sie diese Bewegung von einer Seite zur anderen durch und spüren Sie, wie Sie geschmeidig wie auf Rädern über die Unterschenkel gleiten. Nehmen Sie Ihre Hände zu Hilfe, um die Belastung auf Knie und Unterschenkel zu regeln.



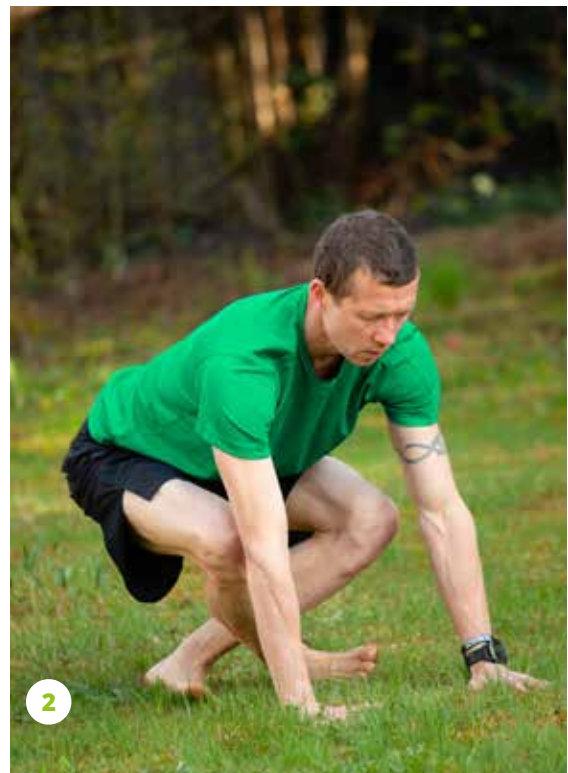
## Cross Sit Get Up und Get Down



[https://www.m-vg.de/Link/MovNat\\_19](https://www.m-vg.de/Link/MovNat_19)

Der Cross Sit Get Up und Get Down ist die Entsprechung des Full Cross Open Half Bent Sit Get Up mit einer sehr kleinen Unterstützungsfläche und eher ungewöhnlichen Unterstützungspunkten, den Fußaußenkanten. Das hat Vorteile und Nachteile.

Die charakteristische Position ist der Cross Sit (Bild 1). Der große Vorteil liegt in der geringen Mobilität in Fuß- und Hüftgelenken. Einzig die Fähigkeit, den Schwerpunkt nach vorne in die Unterstützungsfläche der Füße zu bringen, ist eine Mobilitätsfrage und vermittelt bereits eine Reihe von Hindernissen oder besser gesagt Herausforderungen, die Sie nun zu meistern haben. Diese Unterstützungsfläche ist sehr klein, was viel Gleichgewicht erfordert. Doch lassen Sie sich Zeit, jede achtsame Minute ist eine lohnende für Ihren Bewegungsapparat und Ihr Gehirn. Nutzen Sie die Hände hinten beziehungsweise seitlich als Support und schieben Sie sich langsam nach vorne auf die Fußaußenkanten (Bild 2).



# Dowel Toss

## Praktische Anwendung

Diese Variante des spielerischen Werfens und Fangens ist ideal für Anfänger, um die allgemeinen Prinzipien Achtsamkeit, Wachsamkeit und Auge-Hand-Koordination zu üben.

**Ausgangsposition:** aufrechter Stand

1. Stehen Sie einem Partner in einem Abstand von circa zwei Metern gegenüber. Der Stock ist circa einen Meter lang, aus Holz oder Kunststoff und circa drei Zentimeter breit.
2. Beginnen Sie die Wurfbewegung, indem Sie leicht in die Knie gehen und den Stock ohne eine deutliche Körperbewegung entspannt zu Ihrem Partner werfen.
3. Achten Sie zunächst darauf, dass der Stock eine für den Partner berechenbare, leicht elliptische Flugbahn hat, sodass er leicht gefangen werden kann. Wenn der Stock sich in der Luft befindet, hebt der Partner bereits die Hand, um den Stock zu empfangen.
4. Der Partner fängt den Stock genau in der Mitte, um ihn gleich darauf in einer ausbalancierten Position zurückwerfen zu können. Bleiben Sie beim Fangen entspannt, um den Stock leicht federnd auf die gleiche Art und Weise wieder zurückwerfen zu können.

## Variationen:

- ▶ Intensität:
  - ▷ Erhöhung der Distanz zum Partner
  - ▷ Erhöhung des Gewichts
- ▶ Komplexität:
  - ▷ Abwechseln der fangenden oder werfenden Hand
  - ▷ Veränderung der Position des Stocks im Flug, beispielsweise horizontal oder quer
  - ▷ Training des peripheren Sehens durch Veränderung des Wurf- und Fangwinkels, wobei die Augen geradeaus gerichtet bleiben

## Skill-Kombinationen:

- ▶ Balancierend werfen und fangen
- ▶ werfen und fangen während des Laufens





# Side Swing Throw und Catch

## Praktische Anwendung

- **Werfen:** Diese Technik hat die praktische Relevanz, dass ein nicht zu schweres Objekt zum Beispiel über eine Reihe beziehungsweise Kette von Menschen weitergereicht oder -geworfen werden kann, wie beim Aufstapeln eines Sandsackwalls. Ein Objekt kann auch schnell hochgehoben und zur Seite weggeworfen werden.
- **Fangen:** Diese Technik eignet sich zum Fangen eines Objektes mit einer schnellen und niedrigen Flugbahn, weil die Fangbewegung horizontal ist und aufgrund der Bewegungsfreiheit auch schnell reagiert werden kann. Wegen des Abstandes und der seitlichen Positionierung von Objekt und Körper besteht eine geringe Gefahr, dass das Objekt den Körper trifft. Die Flugbahn des Objekts muss in diesem Fall mit den Händen seitlich abgelenkt werden.

Diese Technik nutzt die Energie aus der Hüftrotation, um die nötige Kraft zum Werfen oder zum Fangen, also zur Absorption von Energie, aufzubringen. Die Bewegung ist in beiden Weisen identisch.

**Ausgangsposition:** aufrechter Stand, Split Stance

1. Starten Sie die Ausholbewegung aus einer aufrechten Haltung in einem Split Stance (Deep Split Squat, Seite 66) in Hüftbreite. Halten Sie das Objekt mit gestreckten Armen auf Hüfthöhe und orientieren Sie sich in die Wurfrichtung.
2. Stabilisieren Sie den Rumpf und nutzen Sie die Kraft der Körperrückseite, während Sie das Körpergewicht auf das hintere Bein verlagern.
3. Spüren Sie bereits jetzt das Pendelmoment des Objekts, wenn die Schultern und die Hüften in Richtung des hinteren Beines rotieren. Drehen Sie den vorderen Fuß auf dem Ballen, sodass die Hüften sich frei und locker bewegen können.
4. Initiieren Sie die Wurfbewegung durch eine Streckbewegung Ihres hinteren Beines. Das Bein wird über den Ballen abgedrückt. Der Ballen dreht sich mit und erlaubt nun den darüberliegenden Körperteilen, sich nach vorne zu orientieren.
5. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, dann folgen die Hüften, die Rotation des Rumpfes und schließlich die Schultern. Wenn die vollständig gestreckten Arme nach vorne schwingen und die richtige Bewegungsweite und Schwung aufweisen, kann das Objekt die Hände verlassen.



### Fangbewegung

Die Fangbewegung entspricht der Wurfbewegung in umgekehrter Reihenfolge den Schritten 5. bis 3., nur dass hier die Energie des Objektes absorbiert werden muss und durch die elastischen Eigenschaften des Bindegewebes wieder in die Wurfbewegung überführt werden kann.

#### Tipps:

- Denken Sie immer daran, dass die Wurfkraft aus dem Körper kommt und die Wurfpräzision aus den Armen und Händen. Zielen Sie mit den Händen beim Abwurf auf das Ziel, so erreichen Sie eine höhere Präzision beim Treffen des gewünschten Ziels.
- Für Anfänger eignet sich ein Objekt, das nicht zu schwer ist und gut gegriffen werden kann. Fortgeschrittene können zu etwas herausfordernderen Objekten greifen.

