

# PraxisImpulse

Für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

## Animal Moves

Natürliche Bewegungen kennenlernen Teil 2

**A**npirschen wie ein Panther, kriechen wie eine Raupe oder sich wie ein Skorpion bewegen und aufrichten. So wirklich neu ist der Trend, Tierbewegungen nachzuahmen und sich geschmeidig nach dem Vorbild der Natur zu bewegen, nicht. Aber ein richtig effektives Workout ist dadurch immer garantiert. Was auf den ersten Blick nach spielerischer Leichtigkeit aussieht, entpuppt sich als funktionelles Ganzkörper-Trainingskonzept, das dich effektiv in den Bereichen Beweglichkeit, Koordination, Kontrolle und funktionelle Kraft trainiert und fordert.

### Warum sich zum Affen machen?

Diese Frage wird häufig gestellt, wenn

Kursteilnehmer/innen und Sportler/innen damit konfrontiert werden, sich auf dem Boden zu bewegen oder Tierbewegungen nachzuahmen. Die Antwort ist einfach. Animal Moves bietet ein perfektes funktionelles Training ohne Geräteeinsatz, bei dem eine Vielzahl an Muskeln, Gelenken sowie faszialen Strukturen einbezogen sind.

Die moderne Zivilisation nimmt uns viele Möglichkeiten auf Bewegung, so dass wir bestimmte Fähigkeiten verlieren, wenn wir nicht gezielt etwas dafür tun. So werden grundlegende, selbstverständliche Muster für viele von uns zu einem richtig anstrengenden Trainingsprogramm und Krabbeln zum Beispiel zu einer kräftezehrenden Herausforderung für die Rumpfmuskulatur, Stützfunktion der Hände und Schultern sowie in puncto Koordination.

### Die gute Nachricht ist:

Natürliche Bewegungsmuster lassen sich durch Übung reaktivieren!

Beim Durchführen natürlicher tierischer Bewegungsmuster wird der gesamte Körper unter dem effektiven Einsatz aller Extremitäten und in möglichst vielen Bewegungsdimensionen gekräftigt und koordinativ geschult.

### Wie kann ich diese Bewegungen für mein Training sinnvoll einsetzen?

Je nach Kursformat oder auch im Einzeltraining können beispielsweise einzelne Elemente aus dem Warm-up (Raupe, Skorpion) und weitere tierische Übungen in einer Übungsfolge miteinander kombiniert werden. Für Anfänger reicht es möglicherweise, sich auf wenige Übungen zu konzentrieren, bis diese technisch sauber umgesetzt werden können.

## Fit mit tierischen Übungen

### Die Raupe

#### Übungsbeschreibung:

Aus der hüftbreit stehenden Position bringst du deine Hände vor dir auf den Boden und wanderst schrittweise nach vorn in die Brettposition (Abb. 1 und 2). Hierbei befinden sich die Schultern über den Handgelenken, der Oberkörper verläuft in Verlängerung der Beine und die Hüfte bleibt stabil. Nun läufst du mit den Füßen schrittweise in Richtung der Hände, die Beine bleiben möglichst gestreckt (Abb. 3). Befinden sich beide Hände und Füße auf dem Boden



und der Körper bildet eine Art Dreieck, wird die Bewegung wieder rückwärts ausgeführt. Zuerst laufen die Füße zurück, bis du dich in der Brettposition befindest, dann wandern die Hände in Richtung Füße. Wiederhole die gesamte Bewegung 4 - 5 x.

## Der Skorpion

#### Übungsbeschreibung:

Positioniere Hände und Füße auf dem Boden und schiebe das Gesäß nach oben, so dass die gesamte Rückseite gestreckt ist. Hebe nun dein linkes Bein an (Abb. 4) und führe es gebeugt über den Rest deines Körpers, rotiere langsam und kontrolliert über den Rumpf nach hinten (Abb. 5) und stell den linken Fuß kontrolliert am Boden auf (Abb. 6). Achte bei der Durchführung besonders auf einen stabilen Rumpf (Rumpfspannung) und eine stabile Schulterpartie. Dreh dich nun zurück zur Mitte und schieb das Bein nach





oben. Wiederhole die Übung 4 - 5 x und wechsele dann die Seite.

## Die Echse

### Übungsbeschreibung:

Aus der Brettposition platzierst du deine linke Hand weit vorne auf dem Boden,



ziehst das rechte Knie in Richtung rechten Ellenbogen und stellst den Fuß seitlich am Boden auf. Beuge gleichzeitig deine Arme (Abb. 7). Strecke nun beide Arme, platziere die rechte Hand mit etwas Abstand weiter nach vorn, bring das linke Knie und den linken Fuß in Richtung linken Ellenbogen einen weiteren Schritt nach vorn und beuge auch hier die Arme (Abb. 8). Bewege dich in einer diagonalen Krabbelbewegung dicht über dem Boden weiter nach vorn und wiederhole die Bewegung 4 - 5 x.

### Variante:

Führe die Echsenbewegung rückwärts durch. Koordinativ anspruchsvoll!

## Das Äffchen

### Übungsbeschreibung:

Platziere deine rechte und linke Hand nacheinander ganzflächig und weit aufgespreizt auf dem Boden und beuge deine Beine (Abb. 9). Verlagere nun dein Gewicht auf die Hände, spring mit dem rechten und linken Fuß vom Boden ab (Abb. 10) und lande mit den Füßen etwas weiter links sanft und nacheinander auf dem Boden. Löse nach der Landung die Hände und wiederhole die Bewegung zunächst 4 - 5 x in die eine Richtung, dann in die andere. Ist es dir möglich, den Äffchen-Gang stabil und kontrolliert auszuführen, kannst du auch höher springen, als würdest du in den Handstand kommen wollen.



**bildungswerk**  
LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ

Animal Moves  
Natürliche Bewegungen kennenlernen Teil 2

Unterrichtsmaterial für Übungsleiter/innen und Interessierte

PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Redaktion: Jutta Schüler, Annika Stein und Petra Szablikowski,  
Tel. 06131/2814372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Wir bedanken uns bei unserer Referentin Tina Rehm für die Unterstützung bei der Erstellung der Fotos und der Auswahl der Übungen.



Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.

Zum ergänzenden Material sowie einem kleinen Quiz zum Thema **Animal Moves – Natürliche Bewegungen kennenlernen Teil 2** gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.



[www.bwlsbrlp.de/pi2017](http://www.bwlsbrlp.de/pi2017)