

Animalmoves

„Wer sich auf seine tierischen Spuren begibt, fördert nicht nur seine Fitness, sondern auch die Koordination und Muskelbalance“
(lt. „Der Mensch ein Tier, S.6)

Vorteile:

- Spielerische, natürliche Belastung mit Eigenkörpergewicht
- Stärkung des gesamten Bewegungsapparates
- Verbessert Koordination und Flexibilität
- Herz-Kreislauftraining
- Belebung und Lösung des Faszienwebes
- Schonende Aktivierung und Öffnung der Gelenke
- Aktivierung natürlicher Bewegungsmuster
- Rumpfstärkend
- Geräteunabhängig
- Kombination von Fitness, Spiel & Spaß

Trainingsstart:

Grundpositionen erklären und erlernen und dann Schritt für Schritt in die nächsten Bewegungen und Positionen wechseln. Die Handgelenke, Schultergelenke, Becken, Wirbelsäule, Sprunggelenke durch Mobilisation aufwärmen bevor in die körperliche Belastung gewechselt wird.

Übungen:

Kobra: Die Kobra liegt ausgestreckt auf dem Bauch, die Ellbogen sind unter den Schultergelenken. Das Becken drückt leicht in den Boden. Richte dich mit den Ellbogen auf und hebe Kopf und Oberkörper an. Das Becken bleibt auf dem Boden.

Schildkröte: Du startest im Schienbeinsitz, sitzt also aufrecht auf den Schienbeinen, das Gesäß auf den Fersen. Beuge den Oberkörper nach vorne, leg die Hände und Unterarme nach hinten neben den Körper ab und senke die Stirn auf den Boden.

Gorillahocke: Beine etwas weiter als Hüftbreit öffnen, Auswärtsdrehung von der Hüfte beginnend, in eine tiefe Hocke setzen, Knie zeigen in dieselbe Richtung wie die Zehenspitzen und Knie dürfen nicht über die Zehenspitzen schauen, Fußsohle bleibt am Boden. Oberkörper aufgerichtet, Arme hängen zwischen den Beinen nach unten. Blick nach vorne gerichtet.

Affe: Der Affe steht mit allen Vieren auf dem Boden. Sein Rücken ist lang, die Knie sind leicht gebeugt und die Arme fast gestreckt, Becken höher als der Kopf.

Fäuste oder Handflächen als Stücke verwenden. Aus dieser Grundposition im Kreuz/Diagonalgang in Bewegung gehen. Linker Arm, rechtes Bein folgt, rechter Arm, linkes Bein....

Bär: Der Bär steht mit allen Vieren auf dem Boden. Arme und Beine sind weitestgehend gestreckt. Der Rücken ist lang. Der Bär bewegt sich im Passgang, das heißt: linker Arm, rechtes Bein abheben und vorwärtsbewegen, dabei bleibt die andere Seite so gut wie möglich gestreckt am Boden. Federe nach jedem Schritt leicht zurück. Das verstärkt die Dehnung im Gesäß und in den hinteren Oberschenkeln. Ruhig auch rückwärtsbewegen.

Faultier: Startposition ist ein Seitstütz; unteres Bein gestreckt in Seitenlage, unterer Arm stützender Arm, oberes Bein über das gestreckte kreuzen, sodass die Fußsohle stabil am Boden steht. Führe den freien Arm über den Kopf nach vorne, Gleichzeitig hebst du das Becken und verlagerst das Gewicht auf den Vorderfuß des angewinkelten Beins. Hebe das gestreckte Bein. Der Körper rotiert um seine Längsachse, du setzt den freien Arm ab und verlagerst das Gewicht auf ihn und das erst angewinkelte, nun gestreckte Bein. Das zuvor gestreckte Bein winkelst du an und positionierst es über dem gestreckten Bein. Der stützende Arm wird in der Schulter stabil, wenn du dich gut verankerst. (Schulter vom Kopf weg Richtung Becken führen)

Frosch: Der Frosch startet in der tiefen breiten Hocke, die Ellbogen befinden sich zwischen den Knien. Mit seinen kräftigen Beinen springt er nach vorne, landet dort zuerst auf den Händen, dann auf den Füßen, senkt das Becken wieder ab und hüpfte gleich weiter. Starte mit kleinen Sprüngen und langsamen Tempo. Deine Landung sollte so leise wie möglich sein. Auch rückwärts möglich.

Känguru: Das Känguru startet in der leichten Hocke, mit aufrechtem Kopf und geradem Rücken – wie ein Skispringer vor dem Start. Die Arme sind vor dem Brustkorb angewinkelt. Ohne Schwung zu holen, springst du nach vorne. Während des Sprungs streckst du den gesamten Körper und die Arme seitlich vom Körper nach unten. Achte auf den erhobenen Kopf, die volle Streckung in der Luft und den stabilen Rumpf, der während der gesamten Bewegung voller Spannung bleibt und kein bisschen einknickt. Lande sanft, federe wieder in die Hocke und springe sofort weiter, ohne Pause und im gleichbleibenden Rhythmus. Halte die ganze Zeit über die Spannung im Körper und bleibe möglichst auf den Fußballen. Auch rückwärts möglich.

Kranich: Der Kranich startet einbeinig, mit erhobenem Haupt, einem hochgezogenen Knie, aufrechtem Körper und weit geöffneten „Schwingen“. Aus der Ausgangsposition senkst du deinen Schwerpunkt, indem du das freie Bein etwas nach vorne führst, es dort aufsetzt und leicht in die Knie gehst. Gleichzeitig senkst du den Oberkörper Richtung Boden und führst die Arme hinter den Beinen zusammen. Ohne eine Pause zu machen, richtest du dich gleich wieder auf und gehst in die nächste schwingende Bewegung über. Bewege dich dabei kontrolliert und majestätisch. Je langsamer der Move, desto besser der Trainingseffekt. Atme ruhig, tief und bewusst im Einklang

mit der Bewegung: Atme ein, wenn der Kranich aufsteigt und seine Schwingen erhebt. Atme aus, wenn er beginnt, sich zu erden.

Krebs: Du startest in der weiten Hocke. Knie und Fußspitzen schauen in dieselbe Richtung, Auswärtsdrehung in der Hüfte. Der Oberkörper ist aufrecht und die Arme sind seitlich ausgestreckt. Bewege dich nun seitwärts. Das Becken bleibt dabei durchgehend unten auf Höhe der Knie, der Oberkörper aufrecht. Die Arme bewegen sich wie Scheren über dem Kopf. Füße und Hände schließen sich gleichzeitig. Drücke die Knie nach außen über die Fußgelenke, um X-Beine zu vermeiden.

Spielerisches Rückentraining:

Tierspiel:

spielerisch zur Musik Tiergestalten als Bewegungsinspiration verwenden. Dabei liegt der Fokus auf der Rumpfmuskulatur.

Schlange: Stehend Wellenbewegungen, am Bauch liegend und in Wellenbewegungen gehen, Seitenlage am Boden und Wellenbewegungen nachahmen

Raupe: wie eine Raupe am Boden kriechen

Flamingo: stolziert auf einem Bein durch den Raum, dabei richtet er seinen Kopf immer ganz hoch nach oben aus, bleibt kurz einmal stehen, sieht sich um (links und rechts schauen) und dann trinkt er Wasser und streckt dabei seinen Kopf nach unten und steht noch immer auf einem Bein

Katze: eine Katze, die am Boden liegt und sich streckt und räkelt und sogar manchmal von einer Seite zur anderen rollt. Danach steht sie im Vierfüßerstand und streckt eine Pfote nach vorne, dann ein Bein zurück und einmal beides gleichzeitig. Die Katze liegt aber auch gerne eingerollt auf der Seite (dehnen der seitlichen Rumpfmuskulatur)

Hund: der Hund der sich streckt und dabei das Gesäß ganz nach oben streckt und den Kopf nach vorne unten (aufschauender Hund Yoga), ein Hund der sich freut und mit dem Gesäß im Vierfüßerstand hin und her wackelt (Mobilisation des unteren Rücken)

Fisch: taucht von oben nach unten ins Wasser ein

Seestern: am Bauch liegend, Arme und Beine weit öffnen und dabei anheben

Pinguin: links und rechts watscheln und dabei die Beine leicht nach außen rotieren, dann immer wieder in Seitenlage bleiben und auf einem Bein stehen bleiben

Vogel: in einer leichten Kniebeuge stehen und den Oberkörper vorneigen (gestreckter Rücken) und dabei die Arme als Flügel bewegen – wir befinden uns in der Vogelperspektive

Buchstaben:

Durch das Nachahmen von Buchstaben bewusst das Gleichgewicht trainieren und die Rumpfmuskulatur stärken. Idee: Die Kinder die Buchstaben selbst ausmalen lassen. Vorgefertigte A4 Blätter mit einzelnen Buchstaben des ABCs austeilen und diese dann ausmalen lassen. Sind die Kinder älter, können sie die Buchstaben selbst zeichnen.

Wettkampf:

- 1. Runde:** am Boden sitzend mit dem Rücken zum Ziel schauend und über die Beckenbewegung Richtung Ziel rudern.
- im Vierfüßerstand eine Kette bilden – dabei sollen immer Bein und Arm diagonal abgehoben sein, die Gruppe die als erstes fertig ist, hat gewonnen. Die Kette soll verbunden sein!
- 3. Slalom:** die Kinder bekommen einen kleinen Sandsack auf den Kopf gelegt und sollen zuerst vorwärts, dann rückwärts Slalom gehen. Der Sandsack darf dabei nicht runter fliegen
- auf die bunten Rechtecke am Boden steigen und dabei Kniebeugen und Einbeinstände gehen – der Sandsack darf nicht vom Kopf fallen.

Partnerübungen mit Stabilisation:

- Fußspitzen zusammen, fest an den Händen halten und in die Kniebeuge gehen
- rechten oder linken Fuß zusammenstellen (Fußaußenkante an Fußaußenkante) an der rechten Hand halten und nach außen lehnen (dann die andere Seite)
- gegenüber stellen und das linke Bein anheben und gegeneinander drücken, gleichzeitig die rechte Handfläche fest gegeneinander drücken (Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln und Stärkung des Rückenstreckers)
- ein Kind liegt am Boden, Beine gestreckt Richtung Decke zeigend und das zweite Kind soll seine Beine (im Einbeinstand stehend) versuchen zur Seite zu drücken. Dann Seitenwechsel und dann Rollen tauschen. Kräftigung der seitlichen Bauchmuskeln.
- Ein Kind liegt am Boden, Füße am Boden, Knie schauen nach oben, Becken hoch anheben, das andere Kind soll unten durch kriechen ohne den Körper des Partners oder der Partnerin zu berühren – die Kinder sollen ständig hin und her wechseln – sie wandern quasi durch den Raum.