

Fabian Allmacher  
mit Eva Foraita



Das erste Buch  
zum Thema  
**Animal Moves**

# ANIMAL ATHLETICS

Bodyweight-Training mit **Animal Moves**  
nach dem Vorbild der Natur

**riva**

Fabian Allmacher  
mit Eva Foraita

# ANIMAL ATHLETICS

**AKTUELLE ARTIKEL UND TIPPS**  
zum Thema finden Sie im Functional Training Magazin.  
Kostenloses Probeexemplar unter [www.ft-magazin.de](http://www.ft-magazin.de)

Fabian Allmacher  
mit Eva Foraita

# ANIMAL ATHLETICS

Bodyweight-Training mit **Animal Moves**  
nach dem Vorbild der Natur

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

3. Auflage 2018

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Bildnachweis: Fabian Allmacher: S. 23, 25, 173 l.

Eva Foraita: S. 173 r.

istockphoto: S. 29, 65, 67, 71, 73, 75–77, 79, 89, 91, 98, 103, 107

shutterstock: S. 13, 31, 54, 62, 86, 101, 105

Fotos: Nils Schwarz

Videos: Daniel Schröder

Shooting-Location: FT-Club, München

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Birgit Bramlage

Umschlaggestaltung: Karen Schmidt

Umschlagabbildung: Matthias Marm; Shutterstock/predragilievski; Shutterstock/Vector Draco

Layout & Satz: Machleidt Medienbearbeitung, Ottobrunn

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-7423-0007-2

ISBN E-Book (PDF): 978-3-95971-362-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-95971-363-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Für den Menschen, der sich mit mir auf dem Boden gerollt hat, als ich klein war.  
Und der mich gelehrt hat, aufrecht durchs Leben zu gehen, als ich größer wurde.*

*Für meinen Papa.*

## Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	9
<b>Kapitel 1: Natürliche Bewegungskompetenz oder warum Gorillas und Löwen kein Fitnessstudio brauchen</b> ..	<b>11</b>
Trainingspläne direkt aus der Natur .....	12
Animal Athletics weckt, was in uns steckt .....	12
<b>Kapitel 2: Trainingsgrundlagen</b> .....	<b>14</b>
Natürliche Bewegungsmuster als Basis .....	15
Ganzheitlicher Ansatz statt isolierter Skills .....	15
Zurück auf alle Viere! .....	16
Werden Sie ein Mobility-Biest .....	17
Die Ökonomie der Bewegung .....	20
Der Natur auf der Spur – mit Barfußtraining .....	21
Fokus statt Zerstreuung .....	22
Atmen wie ein Krokodil .....	22
Spezifische Trainingsvorteile .....	23
<b>Kapitel 3: Hintergrundwissen</b> .....	<b>26</b>
Biomechanik und Leistung bei Tier und Mensch .....	26
Der schnellste Jäger an Land .....	26
Der beste Weitspringer .....	28
Ein imposanter Kraftprotz .....	28
Erfolgsmodell Mensch .....	29
Unsere Hände, einmalige Präzisionswerkzeuge .....	30
Unser Gehirn, das zentrale Steuerungsorgan .....	31
Evolution aktuell .....	32
<b>Kapitel 4: Praktischer Teil</b> .....	<b>33</b>
Vor dem Training .....	33
Aufbau eines Animal-Athletics-Workouts .....	33
<i>Warm-up</i> .....	35
1. Point & Flex & Circle .....	37
2. Air Walk .....	38
3. Rolling Pattern, Hip flexed .....	39
4. Rolling Pattern, Hip extended .....	41
5. Horse & Cat .....	43
6. Rocking .....	44
7. Mermaid .....	46

8. Übersetzen .....	47
9. Schwertzieher .....	50
<i>Einzelübungen</i> .....	52
Animal Moves ohne Ortsveränderung .....	54
1. Awakening Dog .....	54
2. Dog Crunch (+ Kick) .....	58
3. Dog Frontstep/Frontkick .....	60
4. Bug Roll .....	62
5. Bunny Hop .....	65
6. Crab Flip .....	67
7. Crab Reach .....	69
8. Crab to Beast .....	70
9. Dolphin Push-up .....	71
10. Eagle Wings .....	73
11. Lemur Dance .....	75
12. Monkey's Salute .....	76
13. Scorpion Stretch .....	77
14. Cassowary Kick .....	79
15. Turkish Scorpion .....	83
16. Wildcat Push-up .....	86
Animal Moves mit Ortsveränderung .....	89
1. Bear Walk .....	89
2. Beast Walk frontal .....	91
3. Beast Walk sagittal .....	93
4. Crab Walk .....	96
5. Duck Walk .....	98
6. Frog Jump .....	101
7. Kangaroo Jump .....	103
8. Lizard Crawl .....	105
9. Monkey Move frontal .....	107
10. Monkey Move sagittal .....	110
<i>Trainingspläne</i> .....	112
Trainingsprogramme Kraftaufbau .....	115
Trainingsprogramme Kondition – Metabolic .....	118
Trainingsprogramm Skill-Based .....	120
»Freestyle« Animal Moves .....	121



<i>Animal Circles</i> .....	123
1. Happy Feet .....	125
2. Jungle Path .....	130
3. Sonnengruß der Tiere .....	140
4. Evolutionary Walk .....	145
5. Boost my Beast! .....	151
6. Power Crawler .....	155
7. Scorpion Stitch .....	159
Sind Sie bereit für Ihren eigenen Animal Circle?.....	169
<i>Tipps zur Regeneration</i> .....	170
<i>Schlusswort: The Beast within</i>	
<i>Abschließende Gedanken über unsere inneren Antreiber</i> .....	172
<i>Über die Autoren</i> .....	173

# Vorwort

Schon in meiner Kindheit haben Tiere und Bücher über Tiere eine große Rolle gespielt. Wahrscheinlich denken Sie jetzt an Kinderliteratur wie »Pu der Bär« oder das »Dschungelbuch«. Diese beiden Klassiker standen tatsächlich bei uns im Bücherregal. Gleich daneben gab es jedoch so klangvolle Titel wie die »Parasitologie der Haustiere«. Nicht unbedingt geeignet für die Gute-Nacht-Geschichte, aber auch diese Aspekte der Tierwelt gehörten bei uns dazu, denn ich bin in einer Veterinärsfamilie groß geworden. Da wird man schnell mit den weniger kuscheligen, dafür lebensnahen und faszinierenden Seiten der Tierwelt vertraut.

Mein Vater nahm mich schon früh zu seinen Terminen mit. So lernte ich zum Beispiel, dass man vor einem Eber immer im Zickzack weglaufen muss, um nicht eingeholt zu werden, und dass man Pferden mit einer handelsüblichen Bohrmaschine zahnärztlich zu Leibe rückt. Ich lernte auch, was man tun muss, um eine Kuh zu entgasen, die sich mit nassem Klee vollgestopft hat. Kein Wunder also, dass ich mich selbst fürs tiermedizinische Studium einschrieb und 2004 als approbierter Tierarzt abschloss.

Die zweite Leidenschaft meines Vaters sollte sich als die noch stärkere Prägung erweisen: die Begeisterung für den Sport. Er selbst war Leistungsschwimmer, und ich war lange Zeit als Schwimmer und Gerätturner aktiv. Das war meine erste intensive Erfahrung mit Eigenkörperkrafttraining, wie es auch den *Animal Athletics* zugrunde liegt.

Heute bin ich international als Personal Trainer, Athletik-Coach, Mobility-Experte sowie Mastertrainer, Ausbilder für *bodyART*® und weitere Konzepte tätig. Mit meinem Personal-Training-Ansatz des In-

tegrity-Trainings begleite ich Privatpersonen, Gruppen und Leistungssportler auf dem Weg zu mehr Fitness und Bewegungssensitivität. Dabei unterstütze ich sie, ihre naturgegebenen Anlagen aufs Beste zu entfalten und so zu einem stärkeren Ich zu finden, physisch wie mental. Denn die wichtigste Beziehung in unserem Leben ist die zu uns selbst. Wenn diese intakt ist, wenn wir uns gut spüren, dann erreichen wir unser persönliches Maximum.

Dazu gehört auch, dass wir regelmäßig das tun, wofür unser Körper geboren ist, nämlich uns bewegen. Je regelmäßiger wir unsere angeborenen Skills (Fähigkeiten) trainieren, umso fähiger werden wir. Sport sollte nichts sein, wozu man sich zwingen muss oder wo man »gegen sich anarbeitet«. Es gibt schon genug Zwänge im Leben, und es wäre reine Zeitverschwendung, sich noch einen weiteren Zwang aufzuladen.

Wenn man den *richtigen* Weg für sich findet, dann wird Bewegung wieder zum Instinktverhalten, zum natürlichen Bedürfnis.

Genau hier schließt sich der Kreis zur Tierwelt und zum vorliegenden Buch *Animal Athletics*. Kein Wildtier der Welt *muss* sich aufraffen, sich zu bewegen. Es muss sich ganz einfach bewegen, um zu überleben! Und es würde dies niemals in einer anderen Form tun als jener, die seiner Art und seinen physischen Voraussetzungen entspricht. In der Tierwelt gibt es keine falsche, dysfunktionale Bewegung. Hier herrscht Effizienz pur, eingeübt in vielen Hunderten oder Tausenden Stunden auf der größten Trainingsfläche der Erde: in der freien Natur, zu Lande, zu Wasser und in der Luft. Diese gnadenlose Funktionalität, geboren aus der schieren Überlebensnotwendigkeit, ist das simple, aber

durchschlagende Erfolgsgeheimnis dieser geborenen Athleten. Und wir Menschen – gerade der vermeintlich »zivilisierten« Welt – können uns jede Menge davon abschauen.

Lassen Sie mich an dieser Stelle gerne noch eine sehr persönliche Erfahrung einbringen. Im Laufe meiner nunmehr 30 Jahre als Trainer, Coach und begeisterter Sportler in eigener Sache habe ich unendlich viele Bewegungskonzepte kennengelernt, viele smarte Trainingsgeräte ausprobiert und mich mit einer Fülle an trainingswissenschaftlichen Theorien befasst. Viele davon haben mich begeistert, von nicht wenigen habe ich wertvolle Impulse für meine eigene Arbeit erhalten. Manche waren einfach nur eine interessante Erfahrung, frei nach dem Motto »muss man auch mal ausprobiert haben«.

Wenn ich aber heute eine Antwort geben soll, was mir am meisten gegeben hat – auch für die Weiterentwicklung meiner athletischen Fähigkeiten –, dann waren es immer die Trainingsformen, die mit ganz wenig auskommen. Wir mit unserem Körper, ein bisschen Platz um uns herum, und der hundertprozentige Fokus auf uns selbst. Mehr

braucht es nicht, um an unsere persönliche Grenze zu kommen und maximale Trainingsergebnisse zu erzielen. Genauso wie Sie nur wenige schmackhafte, naturbelassene Zutaten brauchen, um ein genussreiches Essen auf den Tisch zu bringen. Oder nur wenige Worte, um ein tief empfundenes Gefühl auszudrücken. Es ist wie überall im Leben: Die einfachsten Dinge, die uns zurück zu den Ursprüngen bringen, sind die besten. Das ist eine Weisheit, auf die es sich in unserer hoch technisierten, manchmal sehr komplexen Welt zu besinnen lohnt.

Die Animal Athletics stehen genau für diese wirkungsvolle Einfachheit. Sie verbinden Tierbewegungen mit frühkindlichen Bewegungsmustern und sind ein tolles Werkzeug, um den spielerischen Spaß an der Bewegung aus einem neuen Blickwinkel kennenzulernen.

Es ist alles schon in Ihnen – jetzt kommt es nur darauf an, Ihr Potenzial zu entfalten.

**... and you will become a beast!**

# Kapitel 1

## Natürliche Bewegungsintelligenz

### oder warum Gorillas und Löwen kein Fitnessstudio brauchen

Ein Raubtier, das mit unglaublicher Geschwindigkeit zielsicher seiner Beute hinterherjagt. Ein Gorilla, der seinen massiven Körper mit Mühelosigkeit von Ast zu Ast schwingt. Ein Kind, das sich vom Hinfallen bei den ersten Gehversuchen nicht unterkriegen lässt. Das sind alles Beispiele dafür, dass sich Tiere wie Kinder intuitiv und ohne Anleitung bewegen. Sie brauchen niemanden, der ihnen sagt, wie sie es richtig machen. Oder wie oft sie es machen müssen, damit es seinen Zweck erfüllt.

Der erwachsene Homo sapiens der industrialisierten Welt hat diesen natürlichen Bewegungsbezug verloren. Schade eigentlich! Aber es lässt sich leicht erklären, warum das so ist. Für Tiere und Kleinkinder ist ständiges Sichbewegen nicht nur ein netter Freizeitspaß, sondern eine Überlebensnotwendigkeit. Sie sind hoch motiviert, darin so gut wie möglich zu werden. Um sich Essen zu sichern, einen Schlafplatz zu finden oder einen Paarungspartner zu beeindrucken, um dem Feind zu entkommen oder einfach nur, um den tollen bunten Gegenstand auf dem Tisch zu erreichen und in Mamas Arme zu laufen.

In modernen Industrienationen fehlt uns Erwachsenen diese zwingende Motivation. Im Laufe der Zivilisationsgeschichte haben wir es uns immer bequemer gemacht. Wir haben immer schnellere Fortbewegungsmittel erfunden und dichte Infra-

strukturen der Versorgung entwickelt. Der nächste Supermarkt ist – zumal wenn Sie in einer Großstadt leben – nicht weiter als ein paar hundert Meter entfernt. Natürliche Fressfeinde im engeren Sinne gibt es nicht mehr, sieht man einmal von den Artgenossen ab, die die letzte Tafel unserer Lieblingsschokolade vor unseren Augen aus dem Supermarktregal wegschnappen.

Kurzum: Wir *müssen* uns gar nicht mehr viel bewegen und haben uns daran gewöhnt. Kurioserweise ist auch das ein Ausdruck unseres evolutionären Programms, mit einem Minimum an Aufwand das bestmögliche Ergebnis zu erreichen. Aber diese gnadenlose Effizienz richtet sich jetzt gegen uns. Weil wir durch sie unsere angeborenen Skills (Fähigkeiten) verlieren. Wir bewegen uns immer weniger, haben aber verlockendes Futter überall in Reichweite. Diese Lebensumstände haben massiven Einfluss auf unser Körperbild und unsere Gesamtkonstitution. Unfreundlicher formuliert bedeutet das: Wir werden dick, träge, gefährden unsere Gesundheit und verlieren unsere angeborene Bewegungsfähigkeit.

Wenn dann das schlechte Gewissen Alarm schlägt oder sich erste Schmerzen einstellen, dann tun wir wiederum das, was wir in der industrialisierten Gesellschaft gelernt haben. Wir greifen zu technischen Mitteln, um der Bewegungsarmut und

dem Überangebot an Nahrung entgegenzuwirken und das natürliche Gleichgewicht wieder herzustellen. Da werden in Fitnessstudios Gewichte gestemmt, man spannt sich in Geräte ein und misst seine Aktivitäten minutiös mit modernen digitalen Tools, die Herzfrequenz, verbrannte Kalorien und Sauerstoffsättigung im Blut aufzeichnen.

Spulen wir dieses Programm regelmäßig ab, fühlen wir uns gut und auf der sicheren Seite. Wir können einen Haken dahinter machen! Sport ist gemacht. Die Pflicht ist erfüllt. Im Autopilot-Modus tun wir, was wir tun müssen. Überlegen Sie einmal, wie viele Menschen wirklich gerne zum Training gehen und wie oft man Sätze hört wie: »Ich kann mich heute nicht zum Sport aufraffen!« oder »Für heute hätte ich's wieder geschafft!«. Das sind Sätze, die einen nachdenklich machen sollten. Schließlich geht es um Bewegung, die uns gut tun sollte und wo wir einmal ganz bei der Sache sind.

Es wird Zeit, mit dem Training im Autopilot-Modus aufzuhören.

Wir sollten beginnen, uns wieder bewusster zu bewegen, spielerisch und zugleich fokussiert.

## Trainingspläne direkt aus der Natur

Den spielerischen, lustvollen Bezug zur Bewegung wiederzugewinnen, ist ein ganz wichtiges Ziel dieses Buches. Das beste Vorbild dafür sind wir selbst. Wir müssen nur ein paar Jahre unserer biologischen Uhr zurückdrehen. Wir alle waren als Kleinkinder instinktive Bewegungsprofis und die geborenen Mobility-Experten. Wir haben Schritt für Schritt unsere Skills aufgebaut. Sind zuerst gerollt, dann gekrochen, dann gekrabbelt, haben dann gekniet (unsere allerersten Squats!) und irgendwann haben wir dann ein paar wacklige Schritte unternommen, die schließlich immer zielsicherer wurden. Dabei sind wir einem angeborenen »Trainingsplan« gefolgt, den uns keiner erstellt hat, sondern den wir durch Ausprobieren, Verwerfen, noch mal Auspro-

bieren, Andersmachen immer weiter optimiert haben. Jedes dieser Muster (Pattern) war dabei die Basis für den nächsten Entwicklungsschritt.

Und heute? Mal Hand aufs Herz, wann haben Sie das letzte Mal probiert, sich auf dem Boden vom Bauch auf den Rücken zu rollen? Das dürfte schon eine Weile her sein, und es ist gar nicht unwahrscheinlich, dass Sie darin heute nicht mehr so gut sind wie im ersten Lebensjahr. Ganz zu schweigen davon, dass Sie es vielleicht ein bisschen kindisch und als nicht mehr »altersgemäß« empfinden. Aber nur Mut! Wenn Sie es ausprobieren, haben Sie schon den ersten Schritt getan auf einer spannenden Reise zurück zu den kraftvollen Bewegungsressourcen, die in Ihnen stecken.

Mit den Animal Athletics schöpfen wir dieses Erbe voll aus. Wir rollen, kriechen, krabbeln, hüpfen und bewegen unseren Körper spielerisch durch die verschiedenen Ebenen, wobei wir unterschiedliche Gelenkpositionen einnehmen. So üben wir hoch funktionale Bewegungsmuster, die ein geniales Rezept für mehr Bewegungskompetenz und weniger Schmerzen sind. Tiere und kleine Kinder praktizieren sie jeden Tag. Wir können von diesen perfekten Athleten jede Menge lernen!

## Animal Athletics weckt, was in uns steckt

Animal Athletics sind ein geeignetes Mittel, um die natürliche Bewegungsintelligenz zurückzuerlangen, die in unserer DNA einprogrammiert ist. Die abwechslungsreichen Übungen, die von Tierbewegungen und frühkindlichen Mustern inspiriert sind, sind Bodyweight-Training pur. Es werden keinerlei Geräte benötigt und die Workouts sind jederzeit und überall durchführbar. Innerhalb des Konzepts kommen alle Dimensionen der Fitness ins Spiel. Die Tierübungen schulen Beweglichkeit, Koordination, Kraft sowie Ausdauer. Der Spaß kommt dabei bestimmt nicht zu kurz, denn die Tierübungen lassen sich in immer wieder neuen Variationen zu

kreativen Sequenzen zusammenfügen. Sie werden mit einigem Geschick schon bald in der Lage sein, Ihr eigenes Tiertraining zusammenzustellen.

Ob Sie Hobbysportler oder Functional-Training-Fan sind, als professioneller Athlet neue Impulse suchen oder selbst Gruppen und Einzelpersonen im Training anleiten – Sie werden in diesem Buch in jedem Fall wertvolle Anregungen finden, vielleicht sogar eine neue Leidenschaft für sich entdecken. Wer in welcher Weise von Animal Athletics profitiert, wird in Kapitel 2 erklärt.

Bei allem Spaß sei an dieser Stelle nicht verschwiegen, dass es auch tierisch anstrengend wird.

Das Ergebnis kann sich in jedem Fall sehen lassen. Sie erlangen mit Animal Athletics einen athletischeren, fähigeren Körper, wie ihn die Natur für uns vorgesehen hat.

Werden Sie gemeinsam mit mir stark wie ein Bär. Schnell wie ein Gepard. Wendig wie ein Affe. Und geschmeidig wie eine Raubkatze.

### Genetisch so nah und doch so fern

Mit unserem nächsten Verwandten im Tierreich, dem Schimpansen, teilen wir bis zu 99 % unseres Erbguts. Aber hinsichtlich unserer Bewegungsskills sind wir inzwischen Welten von unserem Vorfahren entfernt!



Vom bewegungsbegabten Primaten zum »Smombie« (Smartphone-Zombie). Mit Animal Athletics geht es wieder zurück zu den Wurzeln!



## Kapitel 2

# Trainingsgrundlagen

Wir haben zu Beginn viel über natürliche Bewegungsmuster und natürliche Bewegungsintelligenz berichtet, die bei den Animal Athletics zu finden sind. Aber was ist damit genau gemeint? Sehen wir uns dazu an, wie Tiere in freier Wildbahn »trainieren«. Hier fällt auf, dass keine Bewegung in identischer Weise wiederholt wird. Denken wir nur an einen Löwen. Mit jedem Jagdzug lernt der Löwe wieder etwas mehr über Bewegungsmuster seiner Beute, über Täuschungsmanöver und Fluchtstrategien und wie er diesen erfolgreich begegnet. Er muss flexibel bleiben und sich immer wieder neu anpassen, um seine Taktik zu optimieren. Ebenso sehen wir diese Anpassungsfähigkeit bei Affen, die sich geschickt an den Ästen entlang hangeln. Es gibt hohe und niedrige, dicke und dünne Äste, mal stehen sie enger, mal weiter auseinander. Das fordert sie immer wieder aufs Neue heraus, mal müssen sie weiter greifen, dann wieder enger, höher oder tiefer. Mit ISO-genormten Asthöhen darf man nicht rechnen, sonst greift man als Affe ins Leere. Dies bedeutet, dass alle Tiere ihre überlebenssichernden Bewegungsmuster in unendlicher Variationsbreite einüben. Die Natur kreiert ihren eigenen Hindernisparcours, und sie geht dabei sehr einfallsreich zu Werke.

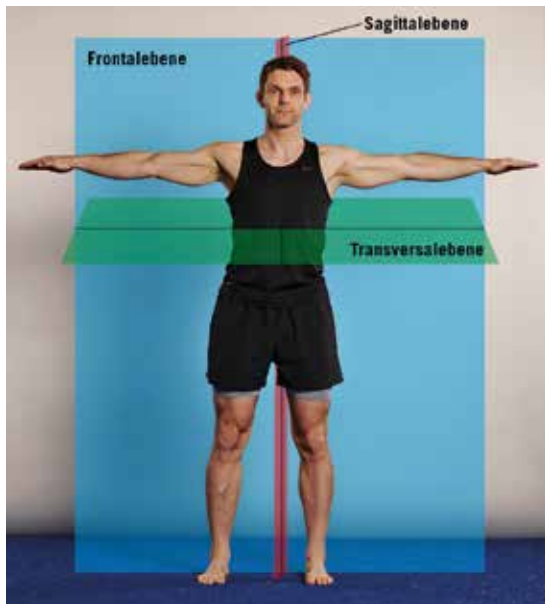
Genau das Gegenteil davon ist das geführte Gerätetraining in den Fitnessstudios des Homo sapiens. Da spannen wir uns in Geräte ein und führen tagein, tagaus exakt dieselben Bewegungsabläufe aus, in immer derselben Weise, mit stets demsel-

ben Radius, ganz und gar mechanisch. Das ist nicht nur ermüdend, sondern auch vom Reiz her nicht sinnvoll. Denn was soll unser Körper dabei lernen? Er mag zwar auf diese Weise Muskelmasse aufbauen, andere Dimensionen wie Mobilität und Koordination bleiben jedoch komplett außen vor. Funktionale Bewegungskompetenz entsteht so nicht, da nur isoliert einzelne Muskeln angesprochen werden, was in keiner Weise der natürlichen Systemnutzung des Körpers entspricht.

Animal Athletics hingegen sind ein Bodyweight-Training nach dem Vorbild der Natur. Die Tierübungen werden frei (das heißt: nicht durch Geräte geführt) ausgeübt und finden in allen Dimensionen des Raumes statt. Das Repertoire reicht von einfachen Übungen bis hin zu komplexen Workouts und spricht Einsteiger ebenso an wie die konditionell und koordinativ fortgeschrittenen Sportler. Voller Körpereinsatz ist gefragt, und so reichen schon wenige der Tierübungen aus, um richtig ins Schwitzen zu kommen. Erst recht, wenn man sie geschmeidig und fließend ausführen möchte, was höchste Kontrolle in jedem Augenblick erfordert. Für das Verständnis der Dreidimensionalität im Animal-Athletics-Training sind folgende Begriffe hilfreich, die die Bewegungsebenen genauer beschreiben:

- frontal (Bewegungen entlang der Frontalebene von links nach rechts)

- sagittal (Bewegungen entlang der Sagittalebene von vorne nach hinten sowie von oben nach unten)
- transversal (Bewegungen entlang der Transversalebene um die eigene Längsachse)



## Natürliche Bewegungsmuster als Basis

Mit funktioneller Bewegung ist bei Animal Athletics mehr gemeint als nur die Aktivierung von Muskelketten, auf denen im Grunde jedes funktionelle Training basiert. Animal Athletics zeichnen sich dadurch aus, dass sie auf natürlichen Bewegungsmustern basieren, und das nicht nur, weil sie dreidimensional sind. Hinzu kommt, dass wir sämtliche Positionen durchspielen, die wir während unserer Individualentwicklung erlernt haben:

- Rückenlage
- Bauchlage
- Seitenlage

- sitzend
- Vierfüßlerstand
- kniend (ein Knie/zwei Knie am Boden)
- stehend (Einbein-/Zweibeinstand)

So kurz und knapp diese Auflistung aussieht, so unendlich sind die Variationen, die innerhalb dieser Grundpositionen möglich sind. Es kommen noch die Übergänge von einer Position zur anderen hinzu. Genau in diesen »Transitions« liegt das Potenzial für die Entwicklung der Bewegungsmuster. Hier ist höchste Kontrolle gefragt, um fließend von einem Move zum nächsten durchzugleiten. Denken Sie nur an das Beispiel mit der Rollbewegung vom Rücken in die Bauchlage und wieder zurück, die wir erst wieder mühsam erlernen müssen, obwohl es uns doch als Kleinkind so leicht fiel.

## Ganzheitlicher Ansatz statt isolierter Skills

Ganzheitlich ist ein viel zitierter Begriff in der Functional-Training-Community. Sieht man sich im Tierreich um, so wird deutlich, dass das keine Modeerscheinung ist, sondern die natürlichste Sache der Welt. Auch bei den Tieren ist es stets ein komplexes Zusammenspiel unterschiedlichster Fähigkeiten, das den Vorteil im Überlebenskampf sichert. Nehmen wir wieder den Löwen als Beispiel. Er braucht Ausdauer sowie Sprinterqualitäten im Abschluss, um an seine Mahlzeit heranzukommen. Und schließlich Stärke, um die Halswirbelknochen seiner Beute aufzuknacken. Mit anderen Worten ist es die Kombination aus Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit in der Finalphase, die den Löwen zum König der Savanne macht. Im Hinblick auf Gender-Aspekte ist es erwähnenswert, dass es eigentlich die Löwinnen sind, denen dieser Titel gebührt, denn Sie sind in der Regel die Nahrungsbeschafferinnen dieser Spezies.

Ganz in diesem Sinne zielen die Animal Athletics auf das Zusammenspiel vieler Fähigkeiten ab, wie



es von der Natur vorgesehen ist. Mobilität (»mobility & flexibility«), Kraft und Stabilität (»strength & stability«), Koordination (»coordination«), Ausdauer (»endurance«), Geschwindigkeit (»speed«) und eine besondere Form der Schnellkraft (»plyometrics«) gehören dazu.

## Zurück auf alle Viere!

Wir bewegen uns als Zweibeiner durch die Welt. Das hat uns evolutionsgeschichtlich einige Vorteile gebracht, aber auch so manchen Nachteil beschert. Biologisch betrachtet ist die Anpassung unseres Bewegungsapparates an den aufrechten Gang noch nicht abgeschlossen. Die Wirbelsäule als Achsenorgan unseres Körpers ist doppelt gefordert: Sie muss einerseits das ganze Gewicht des Rumpfes tragen, andererseits Beweglichkeit in alle Richtungen sichern. Dies ist eine anspruchsvolle Aufgabe.

Mit zahlreichen Übungen im Vierfüßlerstand setzen wir diese »Zweibein-Dominanz« außer Kraft und verbinden unsere vier Extremitäten mit dem Boden. Im Zuge dessen stärken wir auch unsere Oberkörperkraft, denn ein guter Teil des Gewichts wird in den Übungen auf die vorderen Extremitäten verlagert, etwa beim Monkey.



Es lohnt sich, den Vierfüßlerstand unter dem Aspekt Kraftaufbau genauer zu betrachten. Was passiert, wenn wir in diese Position gehen? Wir bringen unseren Körper parallel zum Boden, in jene Position, in der die Gravität (Erddanziehung) maximal wirkt. Wir müssen somit bedeutend mehr Kraft aufwenden, um uns einfach nur in einer Position zu halten, weil wir mehr »Angriffsfläche« für die Schwerkraft bieten. Kommt dann in der Übungsdynamik Bewegung hinzu, wird dieser Effekt noch verstärkt. Unser Körper ist in hohem Maße gefordert, jetzt unsere Masse unter Kontrolle zu halten, sie zu beschleunigen, wieder abzubremesen, wieder zu beschleunigen. Gerade in diesen Übergangszonen, liegt Potenzial für die Entwicklung der Performance. Hierbei wird die exzentrische Kraft geschult, die Verlängerung des Muskels gegen den Widerstand, der beim Leistungsaufbau eine zentrale Rolle zukommt.

Bleiben wir beim Monkey, um noch den Aspekt der variablen Kraftachsen zu betrachten. Wenn wir die Hand direkt unter der Schulter platzieren, mal davor oder auch rechts oder links daneben, werden im Stütz immer neue Belastungswinkel geschaffen und damit neue Trainingsreize gesetzt, die unseren Körper in mannigfaltiger Weise fordern. In Bezug auf den Monkey lässt sich festhalten, dass die Progression umso stärker ist, je weiter die Arme vorne bzw. neben dem Körper aufgesetzt werden.

Neben der Kraft schulen wir im Vierfüßlerstand noch etwas sehr Wichtiges, denn wir gleichen unsere angeborene Seitigkeit aus. Wir laufen entweder als Rechtshänder oder Linkshänder durch die Welt, schlafen lieber auf der linken oder rechten Seite und präferieren zumeist den Absprung von einem Bein. Sind die Unterschiede (Dysbalancen) zwischen rechts und links sehr groß, ist die Verletzungswahrscheinlichkeit erhöht, da eine Seite die andere Seite oft kompensiert. Bei Bewegungen im Vierfüßlerstand (z. B. Monkey Walk, Crab Walk, Beast Walk) bewegen wir Arme und Hände alternierend und gleichen Seitigkeiten effektiv aus.



### weak-links, unsere kleinen Unterstützer

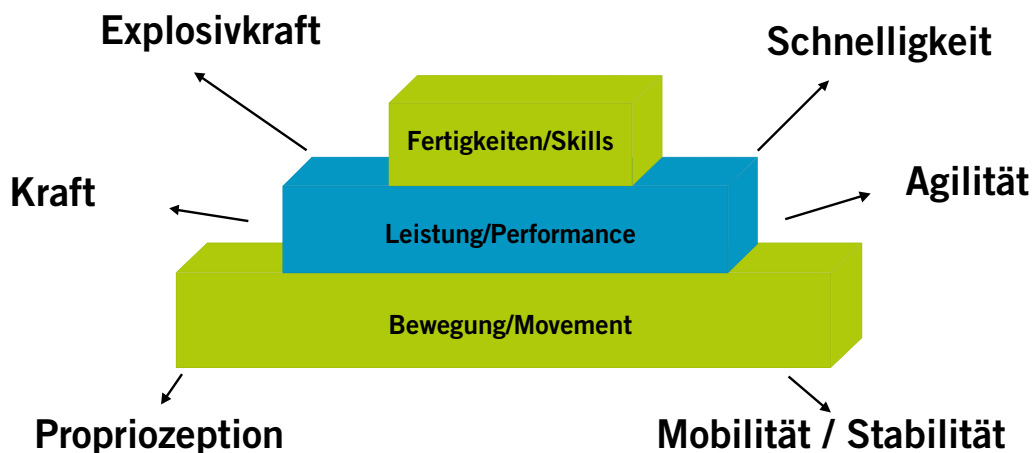
Unsere Muskelketten bestehen neben den großen Muskeln aus einer Vielzahl kleiner Muskeln (Tiefenmuskulatur), die sehr oft in unserem Körper die Schwachstellen in den Verbindungen darstellen (so genannte »weak-links«). In konventionellen Kraftplänen bleiben diese kleinen Unterstützer oftmals außen vor. Im Bodyweight-Training mit Animal Athletics lernen wir, diese Muskeln gezielt anzusteuern, und beugen so Verspannungen und Verletzungen effektiv vor.

## Werden Sie ein Mobility-Biest

Affen dürften eher selten unter Sprunggelenksproblemen leiden, ebenso wenig wie ein Krokodil unter Hüftschmerzen. Die Tiere nutzen ihren angeborenen, natürlichen Bewegungsradius voll aus (ihren »full range of motion«). Wir Menschen tun dies aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr. Ein ganz wesentlicher Faktor ist, dass wir dem Aspekt Mobilität im Training tendenziell zu wenig Aufmerksamkeit schenken. Wir trainieren lieber das, was wir schon gut können: Läufer laufen viel. Gewichtheber stemmen viele Gewichte. Tennisspieler

spielen viel Tennis, um in ihrer Disziplin besser zu werden. Dabei ist Mobilität die Grundlage für eine effektive Verbesserung der Leistung. Durch eine bessere Beweglichkeit werden mehr Rezeptoren im Körper aktiviert. Dieses Plus an Rezeptoren sorgt für mehr Kontraktion und Aktivierung der Muskeln. Nur, wenn ausreichend Beweglichkeit vorhanden ist, kann Kraft aufgebracht und in qualitative Bewegung übersetzt werden. »Qualität« ist hier das entscheidende Wort, denn andernfalls drohen Verletzungen oder dauerhafte Einschränkungen und die erwünschte Leistungsverbesserung bleibt aus. Lassen Sie uns einen kurzen Blick auf die Leistungspyramide von Gray Cook werfen.

## Die Leistungspyramide



Leistungspyramide, modifizierte Visualisierung nach Gray Cook