



Fachartikel
zu dem Stundenbeispiel

„Animal Movement Exercises“



Ausgabe 03.2018

„Animal Movement Exercises“ –
Fitnesstrend – Bewegen wie die Tiere

Fotos:
Bilddatenbank des
Landessportbundes
NRW

Animal Movement Exercises / Animal Athletics

Von Tieren inspiriert

Bei den „Animal Movement Exercises“ handelt es sich um ein Fitnessstraining bzw. Fitnessübungen, die den Bewegungsformen der Tiere nachempfunden sind.

„Natürliche Bewegungsintelligenz – Animal Athletics“

„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.“

(Fabian Allmacher)



Herkunft

Animal Athletics ist ein funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem Tierbewegungen nachgeahmt werden. Es ist ein „einfaches Training“ - ohne Unterstützung von Geräten - , bei dem Tierbewegungen mit frühkindlichen Bewegungsmustern (s. Fabian Allmacher und Eva Foraita (2016): *Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves nach dem Vorbild der Natur*. Riva Verlag, München, Kapitel 1 - Natürliche Bewegungsintelligenz, Seite 11–13) verbunden wird.

Das Animal-Athletics-Training wird weltweit praktiziert und erfreut sich als Bodyweight-Training (Training mit dem eigenen Körpergewicht) auch seit ein paar Jahren aufgrund seiner Einfachheit, aber auch großen Effektivität bei uns in Deutschland immer größerer Beliebtheit.

Formen des Bodyweight-Trainings (Training mit dem eigenen Körpergewicht)

- Kraftbetontes Bodyweight-Training (Calisthenics, Skill-Training etc.)
- Beweglichkeitsbetontes Bodyweight-Training (Yoga, Mobility Conditioning etc.)
- Ausdauerbetontes Bodyweight-Training (Freeletics, Zumba etc.)
- Mischformen (Animal Athletics, Natural Movement etc.)



Material

Das Animal-Athletics-Training kommt ganz ohne Materialien aus.

Nach dem Grundgedanken des Trainings, nur mit dem eigenen Körpergewicht zu arbeiten, braucht es keine zusätzliche Hilfsmittel (vor allem keine Zusatzgewichte).

Besonders „natürlich“ gestaltet sich das Training als Einheit an der frischen Luft – im Garten, auf einer Wiese oder im Sand am Strand. Neben der frischen Luft und dem Vitamin-D-spendenden Sonnenschein bietet ein Training draußen auch die Möglichkeit, einen gelenkschonenden weichen Untergrund zu nutzen.

Trainingsinhalte

Jedes Animal-Athletics-Training sollte aus einem Aufwärmungsteil und einem Übungsteil bestehen.

Inhalte der Erwärmung

- Erwärmung der großen Muskelgruppen (z.B. leichter Lauf)
- Natürliche Dehnung der Bein- und Armmuskulatur
- Mobilisation der Handgelenke und Üben der richtigen Handstellungen
- Mobilisation der Sprunggelenke und Zehen
- Mobilisation der Hüfte
- Mobilisation der Wirbelsäule
- Aktivierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Mobilisation, Stabilisation und Verbesserung der Koordination des Schultergürtels

Animal Moves

Die Basis der Übungen (Animal Moves) basieren auf den natürlichen Bewegungsmustern. Sie sind dreidimensional und beruhen auf den Positionen die wir von Beginn unseres Lebens an in unserer frühkindlichen Entwicklung erlernt haben.

- Rückenlage
- Bauchlage
- Seitenlage
- Vierfüßlerstand
- Kniend (ein Knie/zwei Knie am Boden)
- Stehend (Einbein-/Zweibeinstand) und sitzend

Bei den Animal Moves gibt es Übungen ohne Ortsveränderung (Übungen auf der Stelle) und mit Ortsveränderung (Übungen, bei denen eine Distanz im Raum zurückgelegt wird).

Beispiele für Animal Moves

Adler, Affe, Bär, Eidechse, Elefant, Ente, Faultier, Frosch, Gorilla, Hase, Hund, Känguru, Katze, Käfer, Krabbe, Kranich, Krebs, Krokodil, Leopard, Raupe, Skorpion, Tiger

Es gibt mehrere Möglichkeiten das Training der Animal Moves zu gestalten: spielerisch und kreativ oder strikt nach Plan.

Auf jeden Fall sollte mit der einfachsten Form einer Tierbewegung begonnen werden und dann erst, wenn diese beherrscht wird, auf die nächste Schwierigkeitsstufe gesteigert werden.

Bei Anfängern/Anfängerinnen werden die Animal Moves anfangs einzeln kombiniert durchgeführt.

Fortgeschrittene führen die Animal Moves in Form eines Zirkels (Animal Circles) in einer festgelegten Reihenfolge durch.



Pausenpositionen

Zwischen den Animal Moves sollten immer wieder Pausen zur Erholung eingenommen werden. Dies können Tierpositionen (wie z.B. *Kobra*, *Schildkröte* oder *Gorilla*) sein, die dem Körper gut tun sowie belastete und verkürzte Muskeln dehnen. Ein Verweilen (ca. 30–60 Sekunden) in der jeweiligen Position sollte solange geschehen, wie es dem eigenen Körper gut tut.

Vom Move zum Flow

Die Variation der Grundpositionen und der fließende Übergang von einer Tier-Position in eine andere (Animal Flow) erfordern eine gute Körperkontrolle und ein gutes Körperbewusstsein.

Sogenannte Transitions (*Hockwende*, *Wirbelwende*, *90-Grad-Wende*, *180-Grad-Wende*) erleichtern den Animal Flow und ermöglichen es, zwischen den einzelnen Positionen zu wechseln.

Trainingsaufbau und Belastungssteuerung

- Bei jedem Animal Move mit dem niedrigsten Leistungslevel starten und sich dann langsam steigern.
- Wiederholungszahl: 4–6 Wiederholungen jeder Übung / 2–3 Übungssätze mit Pausen.
- Bewegungsradius: Mit kleinen kontrollierten Bewegungsradien beginnen und dann allmählich vergrößern.
- Belastungszeit: Ein Animal Move über eine bestimmte Zeit (20–30 Sekunden bis zu 3 Minuten) ohne Pause durchführen. Wichtig ist hierbei: sobald die Qualität der Bewegungsausführung sinkt, eine Pause einlegen!
- Distanzen: Bei Übungen, bei denen eine Distanz zurück gelegt wird, kann die Strecke definiert und allmählich gesteigert werden.
- Tempoänderung: Wenn eine Übung beherrscht wird, kann mit verschiedenen Tempi gearbeitet werden (von einer langsamen Übungsdurchführung zu einer schnellen steigern / zwischen langsamer und schneller Bewegungsausführung wechseln).
- Ein Gesamtumfang von 25–30 Minuten ist ausreichend.

Um das Verletzungen und Überlastungen zu minimieren, sollten folgende allgemeine Trainingshinweise beachtet werden:

- Nur aufgewärmt trainieren.
- Den Schwierigkeitsgrad der Übungen dem eigenen Fitnesslevel anpassen.
- Die Intensität beim Einüben von Bewegungen und Positionen nie zu hoch ansetzen und die Intensität erst steigern, wenn die Übung beherrscht wird und im Flow trainiert wird.
- Das Training gut aufbauen und nicht übertreiben, um Überlastungen zu vermeiden: Bänder und Gelenke brauchen viel mehr Zeit zum Aufbau als Muskeln.
- Alle Übungen ruhig und kontrolliert durchführen und auf die Ausführungstechnik achten.
- Nach jeder Belastung Pausen einlegen.
- Die größte Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit wird durch langsame und kontrollierte Bewegungen erzielt.
- Während den Übungen gleichmäßig weiteratmen. Ein angehaltener Atem kann ein Anzeichen dafür sein, dass das Training zu intensiv ist – Intensität reduzieren!

Einsatzbereiche der Animal Moves im Breitensport

- Animal Moves können in einer Erwärmungsphase eines Trainings eingesetzt werden oder als alleiniges Training als sogenannte Stalone-Einheit genutzt werden.
- Auch besteht die Möglichkeit, Animal Moves als Zirkeltraining oder einzelne Animal Moves als Stationen zur Belegung eines Zirkels durchzuführen.
- Animal Moves eignen sich auch gut nach dem Shadow-Prinzip für Partner/-innen-Übungen (d.h., die Partner/-innen führen die Übung komplementär aus: ein/eine TM führt die *Krabbe* rückwärts, der/die andere vorwärts aus, wobei beide TN in die gleiche Richtung laufen).
- Insbesondere bei Kindern und in Familiengruppen gibt es viele spielerische Einsatzmöglichkeiten der Animal Moves. (Die Affenbande tollt wild umher. Das Krokodil versucht, die Frösche zu fangen. Usw.)

Trainingsziele und Wirkungen

Das Training der Animal Moves eignet sich, um den spielerischen Spaß an der Bewegung aus einem neuen Blickwinkel zu erfahren.

Die Trainingsziele des Animal-Athletic-Trainings sind vielfältig und je nach Durchführung des Trainings und Zielgruppenausrichtung können sie spezifisch gesteuert werden.

Grundlegende Zielsetzungen sind:

- Förderung der Körperkontrolle
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Förderung des Körperbewusstseins
- Förderung der Körperstabilität
- Förderung der Mobilität / Beweglichkeitsförderung
- Förderung eines geschmeidigen, ästhetischen Bewegungsflusses
- Förderung von Bewegungsmustern wie Rollen, Krabbeln, Kriechen
- Förderung der Kraftausdauer
- Schulung der Fähigkeiten Koordination, Körperwahrnehmung, Bewegungskontrolle
- Verletzungsprävention
- Athletische Formung des ganzen Körpers
- Verwurzelung mit der Natur und den „tierischen Instinkt“ spüren
- Gesundheit stärken: Das Training auf Gras und Waldboden stärkt nachweislich das Immunsystem.



Zielgruppen

Das Animal-Athletics-Training ist für fast alle Zielgruppen geeignet, da der Schwierigkeitsgrad der Übungen individuell angepasst werden kann.

Wie aber bei jeder Sportart sollte am Anfang mit den Basisübungen gestartet werden, da die fortgeschrittenen Ausführungen Bewegungen hochkomplexe Bewegungen darstellen.

Es wird auch empfohlen, bei Beginn eines Animal-Athletics-Trainings sich die richtigen Bewegungsausführungen von einem erfahrenen Trainer/einer erfahrenen Trainerin zeigen zu lassen und anhand Mobility-Selbsttests die Hüft- und Schulterbeweglichkeit sowie die Schulterstabilität zu überprüfen. Dieser Test soll eingeschränkte Bewegungen und Dysbalancen aufzeigen und dient zudem als ein Kontrollinstrument für Verbesserungen.

Anwendungsgebiete der Übungen finden sich in der Prävention von Verletzungen sowie auch in der Rehabilitation von Verletzungen sowie als variantenreiche Inhalte in Übungsstunden z.B. bei Ballsportarten.

Bei Kindern können die kurzweiligen und abwechslungsreichen Animal Moves eingesetzt werden, um die Leistungsfähigkeit spielerisch zu verbessern.

Zudem haben Tierübungen einen hohen Spaßfaktor für Kinder, da sie sich die Bewegungen der Tiere sehr gut vorstellen können.

Auch eignen sich die Animal Moves hervorragend für kleine Wettkampfspiele (z.B. „Wer ist die schnellste Eidechse?“)

Kinder werden durch die „tierischen Übungen“ spielerisch zur Bewegung animiert und können helfen, Adipositas vorzubeugen sowie einen Ausgleich zu der zunehmend bewegungsarmen, digitalisierten Kindheit zu schaffen.

Da der Schwierigkeitsgrad der Übungen individuell angepasst werden kann, eignet sich ein Animal-Athletics-Training für erwachsene und jugendliche Anfänger/-innen sowie trainierte Sportler/-innen.

Bei Sportlern und Sportlerinnen, die ihr Training in der Natur ausüben möchten, eignet sich das Animal-Athletics-Training auch als ideale Ergänzung einer Ausdauereinheit z.B. beim Joggen im Freien.

Bei älteren Teilnehmern/Teilnehmerinnen und auch jüngeren Teilnehmenden mit orthopädischen Problemen, sind bestimmte Übungen, die eine hohe Belastung auf die Gelenke (Handgelenke, Kniegelenke und Hüfte) haben nur bedingt bzw. gar nicht geeignet.

Bei koronaren Erkrankungen, Gleichgewichtsproblemen oder fortgeschrittener Schwangerschaft ist ein Animal-Athletics-Training nur mit Einschränkungen empfehlenswert, besonders die Überkopf-Positionen gestalten sich dann schwierig und können zu Problemen führen.

Empfohlen wird, vor Beginn des Trainings einen allgemeinen medizinischen Gesundheits-Check durchführen zu lassen.



Literaturempfehlungen

- **Fabian Allmacher und Eva Foraita (2016): Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves nach dem Vorbild der Natur.** Riva Verlag, München

Tiere sind die geborenen Athleten. Die geballte Kraft eines Bären, die Laufgeschwindigkeit eines Geparden oder die enorme Beweglichkeit einer Wildkatze versetzen uns immer wieder in Erstaunen. Auf diesen natürlichen, intuitiven Bewegungsmustern beruhen Animal Athletics, eine Trainingsform, die ohne Equipment auskommt und nur den eigenen Körper, ein bisschen Platz um uns herum und hundertprozentigen Fokus auf uns selbst erfordert. Mehr braucht es nicht, um an die persönliche Grenze zu kommen und maximale Trainingsergebnisse zu erzielen.

Dieses Buch enthält eine Fülle an Trainingsinspirationen direkt aus der besten und verlässlichsten Quelle der Welt: der Natur. Wildcat Push-up, Bear Walk, Monkey Move, Eagle Wings oder Lizard Crawl heißen die Animal Moves, mit deren Hilfe jedermann seine natürliche Bewegungsintelligenz zurückerobert. Der Tierarzt, Functional-Training-Experte und Athletikcoach Fabian Allmacher stellt die wichtigsten Übungen vor und gibt zahlreiche praktische Anregungen, wie sich diese zu kreativen Workouts verknüpfen lassen. Abrufbar über QR-Codes lassen sich die Übungen und Workouts zudem einfach und schnell als Videos auf das Handy holen – für den absoluten Trainingsspaß zu Hause oder im Freien.

- **Christian Zippel und Alex Fischer (2017): Animal Moves: Tierisch fit mit intensivem Ganzkörpertraining.** (GU Ratgeber Fitness) GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, München

Video: Alex Fischer, Christian Zippel - Animal Moves - Gräfe und Unzer Verlag
<https://youtu.be/ajxW721Umv8>

Bodyweight-Experience mit Spaßfaktor PLUS kostenlosen Übungsvideos online!

Das Animal-Moves-Workout mit seinen ursprünglichen Bewegungsmustern ist der Geheimtipp für alle, die ihre Stabilität, Mobilität und Flexibilität verbessern möchten. Dynamisch und kraftvoll werden etwa der Gang des Leoparden, des Skorpions oder des Kranichs imitiert. Da die Übungen auf ganzheitliche Funktionalität ausgerichtet sind, steigern sie nicht nur motorische Grundfähigkeiten wie Ausdauer und Koordination, sondern fördern auch deine mentale Stärke. Das Buch eignet sich für alle Beginner und Interessierten, die die Basics erlernen und sofort einsteigen wollen – es sind weder Vorkenntnisse noch Ausrüstung nötig. Werde Teil dieses außergewöhnlichen Fitnesstrends und lasse dich vom Primal Movement inspirieren! Übrigens kannst du dir alle Übungen auch als Videos kostenlos auf dein Smartphone oder Tablet streamen – für volle Flexibilität und grenzenlose Fitness!

Links im Internet

- **Beitrag „Animal Athletics - Ein tierisch anstrengender Fitnesstrend“**
http://www.deutschlandfunkkultur.de/animal-athletics-ein-tierisch-anstrengender-fitnesstrend.2147.de.html?dram:article_id=381603
- **„Wie du mit Animal Athletics richtig startest und das Tier in dir weckst“ (Hintergrundinformationen und Übungen)**
<https://www.4yourfitness.com/blog/animal-athletics>
- **Informationen zu Animal Athletics**
<http://www.functional-training-magazin.de/natuerliche-bewegungsintelligenz>

Videos

- **Animal Moves Workout - Fünf Übungen für Zuhause**
<https://youtu.be/chUA3U29ciQ>
- **Animal Athletics: Meine Top 10 Animal Moves**
https://youtu.be/vwgv5l_R2Yg
- **ANIMAL ATHLETICS by Fabian Allmacher**
<https://youtu.be/vITD2BDsXg0>