



# „Animal Movement Exercises“

## Fitnessstrend – Bewegen wie die Tiere

### Vorbemerkungen/Ziele

Der Bewegungstrend *Animal Athletics* ist aktuell in aller Munde. Bei diesem Fitnessstraining passen sich die Übungen den Bewegungen der Tiere an. Das den Bewegungsformen der Tiere angeglichene funktionale Training fördert neben Kraft und Koordination insbesondere die Beweglichkeit. Das Fitnessstraining selbst kommt ganz ohne Materialien und Ausrüstung aus und so lässt sich eine tolle Fitnessstunde direkt in der Natur umsetzen. Bei schönem Wetter auf einer Wiese oder am Strand lassen sich die Übungen auch alle barfuß durchführen.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

45–60 Minuten

#### Teilnehmer/-innen (TN):

16–20 Erwachsene (junge Erwachsene – Männer und Frauen)

#### Material:

Karten mit Bewegungsaufgaben, Aufbauplan und 4 Bingo-Felder für das Spiel „Tierbingo“, 4 Hütchen

#### Ort:

Draußen: Parkanlage/Wiese oder Strand

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

##### ● Begrüßung und Vorstellung des Stundenthemas

- Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmenden (TN) versammeln sich im Kreis.

Die TN erfahren kurz die wichtigsten Hintergründe zum *Animal-Athletics*-Training.

Zudem wird noch auf die wichtigsten Verhaltensweisen einer Übungsstunde in der Natur hingewiesen:

- Respekt gegenüber anderen Personen sowie Sportlern/Sportlerinnen
- Mitnahme von persönlichen Gegenständen (Müll, Wertsachen)

##### ● Bewegungskartenlauf

- Jede/Jeder TN erhält von der ÜL eine Karte, auf der eine bestimmte Aufgabe steht.

Die TN laufen sich kreuz und quer locker ein und tauschen ununterbrochen ihre Aufgabenkarten.

Bei einem akustischen Signal der ÜL führen die TN die Aufgabe auf der Karte durch und laufen anschließend ihre Karten austauschend weiter.

Aufgabenbeispiele:

- 10 Strecksprünge
- Stein-Schere-Papier mit einem/einer anderen TN spielen
- 5 Liegestütze
- Einer/einem anderen TN einen Witz erzählen
- Rolle vorwärts
- Handstand mit Hilfestellung
- 12 Froschsprünge
- 3 übenden TN Komplimente machen
- 7 Drehungen um die eigene Körperachse
- Eine/einen übende/übenden TN anfeuern

### Absichten und Hinweise

- ◎ Die TN werden auf den Stundenprozess eingestimmt und wissen, was sie erwartet.

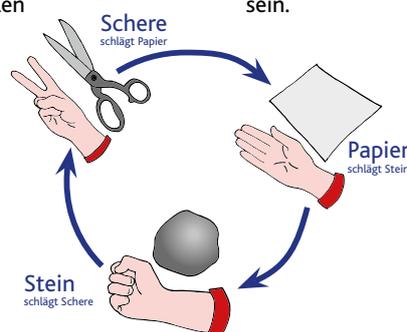
- ✔ Infos zu *Animal Athletics* findet man unter: [www.functional-training-magazin.de/natuerliche-bewegungsintelligenz/](http://www.functional-training-magazin.de/natuerliche-bewegungsintelligenz/)

- ✔ Die Besprechung der Regeln zum Verhalten in einem Park / am Strand sollte gemeinsam mit den TN erarbeitet werden.

- ◎ Körperliche Erwärmung, Freude an Bewegungsaufgaben und kreativen Aufgaben wecken, Kommunikation unter den TN fördern

- ✔ Am besten die Karten mit den Bewegungsaufgaben laminieren, dann lassen sie sich immer wieder verwenden.

- ✔ Die Aufgabenkarten mit den Bewegungsaufgaben „Stein-Schere-Papier“ und „Handstand mit Hilfestellung“ müssen zwei Mal vorhanden sein.

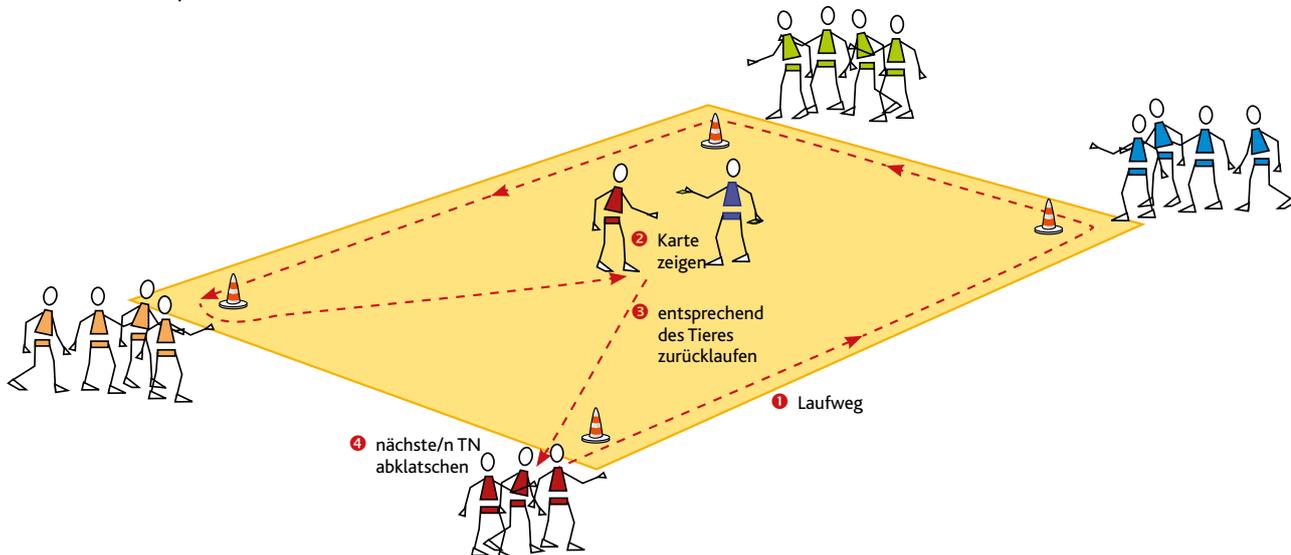


Trends  
03.2018

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Tierisches Bingo

- Die TN bilden vier Teams und stellen sich entsprechend der Skizze an den Hütchen auf. Die ÜL hält Karten mit Tiermotiven (jedes Tiermotiv ist vier Mal vorhanden) bereit.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Einstimmung auf tierische Bewegungen, Erwärmung der Muskulatur

Als Staffelform muss nun im Team das „Tierbingo“-Feld gefüllt werden. Der/die erste TN läuft den vorgegeben Laufweg bis zur ÜL und bekommt dort die oberste Karte gezeigt und nimmt diese mit. Die TN bewegen sich entsprechend der tierischen Fortbewegungsart auf der Karte zu ihrem Team zurück, schlagen dort das nächste Teammitglied ab und legen die Karte auf das entsprechende Bingo-Feld. Dieser Ablauf wiederholt sich mit jedem Läufer/jeder Läuferin eines Teams. Gewonnen hat das Team, welches zuerst alle Tiere auf dem Bingo-Feld liegen hat.

- ✔ Jedes Team bekommt ein „Tierbingo“-Feld. Jedes darauf abgebildete Tier hält die ÜL viermal als einzelne Karte bereit.
- ✔ Sollte ein Tier doppelt gezogen worden sein, so muss die Karte bei der ÜL bleiben, die Fortbewegungsart zurück zur Gruppe bleibt aber erhalten.


## SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

### ● Durchführung der Animal Moves

- Die ÜL benennt zuerst die jeweilige Übung, demonstriert diese bzw. lässt diese demonstrieren und erklärt die wichtigsten Ausführungshinweise. Anschließend führen die TN die jeweiligen Übungen mehrfach durch.

- ◎ Förderung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit
- ✔ Sind die Übungen bei einer nächsten Stunde bekannt, können die *Animal Moves* mittels Stationskarten in einem Zirkel durchgeführt werden.

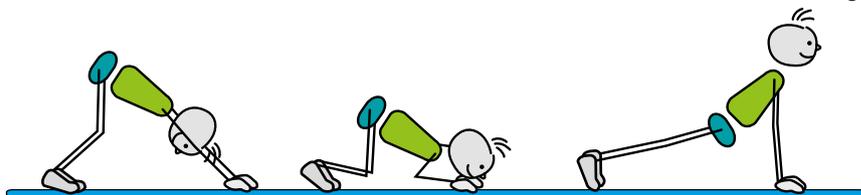
**Illustratorin:**  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Schnüffelnder Hund

Ausgehend aus einem hohen Vierfüßlerstand bewegen die TN ihren Kopf zwischen den Armen am Boden entlang nach vorne.

Vorne richten sie den Kopf nach oben auf und gehen dabei in eine leichte Hohlkreuzposition.



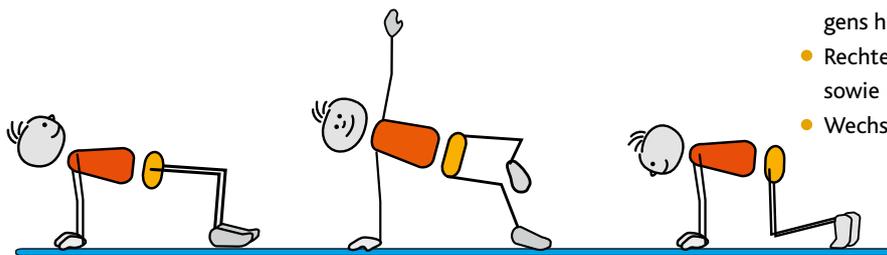
### ● Kasuarentritt

Die TN stehen in einem breiten Grätschstand und setzen ihre Hände auf dem Boden ab. Anschließend ziehen die TN von der einen Seite das Bein an den aufgesetzten Händen vorbei bis hinter das zweite Bein und strecken es durch. Nach dem Tritt in die eine Richtung kommen die TN wieder in die Ausgangsposition zurück. Anschließend führen sie den Tritt in die andere Richtung durch.



### ● Krebsprung

Ausgehend aus einem rückwärtigen Vierfüßlerstand drehen sich die TN mit Schwung um die eigene Körperachse und landen im Vierfüßlerstand. Während des Umspringens bleibt die eine Hand am Boden.



### ● Schimpanse

Aus einer gebückten Position, bei der die Knie leicht angewinkelt sind, das Gesäß sich aber höher als die Knie befindet, springen die TN nach vorne und fangen ihr Gewicht mit den Händen ab und landen abschließend wieder auf den Füßen.

Nach mehreren erfolgreichen Sprüngen versuchen die TN, beim Sprung nach vorne in den angedeuteten Handstand zu gehen, diese Position kurz zu halten und anschließend wieder auf den Füßen zu landen.



## Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Schultermuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule

#### 👉 Durchführungshinweise:

- Die Knie bleiben die ganze Zeit vom Boden entfernt.
- Die Füße und Hände bleiben immer an ihrer Startposition.

⊙ Förderung der Beweglichkeit in der Hüfte, Stärkung der Beinmuskulatur

#### 👉 Variante:

- Der Wechsel der Trittrichtungen erfolgt ohne das Zurückgehen in die Ausgangsposition mittels eines Umspringens.

⊙ Verbesserung von Schulter- und Armkraft, Stabilisierung des Rumpfes

#### 👉 Durchführungshinweise:

- Die Körperspannung während des Umspringens halten
- Rechter Winkel zwischen Armen und Rumpf sowie Beinen und Rumpf
- Wechsel der Sprungrichtungen durchführen

⊙ Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, Kräftigung von Schulter- und Rumpfmuskulatur

#### 👉 Durchführungshinweise:

- Die TN bewegen sich während der Bewegungsausführung nach vorne.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Eidechsen gang

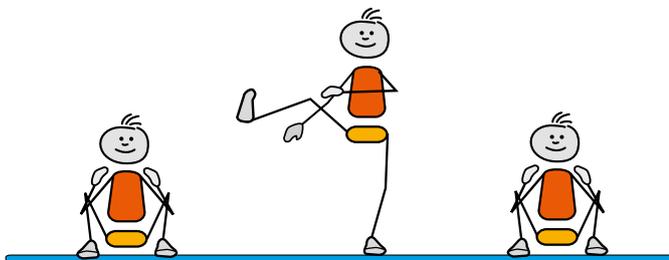
Ausgehend aus einer Liegestützposition mit gestreckten Armen führen die TN ein Bein seitlich-außen vorwärts sowie den gegenüberliegenden Arm weit nach vorne.

Dann ziehen sie das zweite Bein sowie den zweiten Arm nach und bewegen sich somit nach vorne.



### ● Samurairante

Aus der tiefen Hocke mit angewinkelten Armen in der Vorhalte springen die TN explosionsartig hoch. Im Stand erfolgt dann ein Tritt mit ausgestrecktem Bein zur Seite. Anschließend gehen die TN wieder in die tiefe Hocke zurück.



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

### ● Zoobesuch

- Alle TN bewegen sich joggend kreuz und quer umher.

Auf Zuruf der ÜL führen die TN die gerufene Tierbewegung jeweils so lange durch, bis die ÜL eine weitere Übung der *Animal Moves* ansagt oder zum Joggen auffordert.

## AUSKLANG (5–10 Minuten)

### ● Reflexion der Stunde

- Die TN und ÜL versammeln sich.

Gemeinsam mit der ÜL reflektieren die TN zuerst langsam laufend, dann gehend die durchgeführte Stunde. Dabei werden auch lockernde Übungen durchgeführt.

Mögliche Impulse:

- Beschreibt die besondere Wirkung der *Animal Athletics* auf bestimmte Körperpartien.
- Stellt den Unterschied zwischen sportlichem Training drinnen und draußen dar.
- Könnt ihr euch vorstellen, diese Übungen auch zu Hause durchzuführen?

### ● Aufräumen und Verlassen der Parkanlage

- Zum Ende der Stunde suchen die TN gemeinsam mit der ÜL noch einmal das genutzte Gelände ab und nehmen ihre mitgebrachten persönlichen Utensilien wieder mit.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Stärkung der gesamten Oberkörpermuskulatur, Förderung der Mobilität im Hüftgelenk

### ✔ Variante:

- Die Hüfte tief über den Boden absenken

- ◎ Beweglichkeitsförderung im Hüftgelenk, Stärkung der Bein- und Gesäßmuskulatur

### ✔ Durchführungshinweise:

- Die Trittbewegung wird abwechselnd nach links, rechts und vorne ausgeführt.

- ◎ Anwenden des Erlernten, Förderung der Kraftausdauer

- ✔ Die TN können auch abwechselnd eine Übung bestimmen.

- ◎ Die Reflexion über das Erlebte fördert die bewusste Teilnahme bis zum Ende der Stunde. Runterfahren des Herz-Kreislaufsystems und Lockerung der Muskulatur

### ✔ Alltagstransfer darstellen

Die Übungen sind auch gut bei der Arbeit in der Pause oder zu Hause umsetzbar.

- ◎ Respektvoller Umgang mit der Natur, Mitnahme des eigenen Materials und Mülls

- ✔ Oftmals befinden sich hinter Bänken oder an Sträuchern noch Jacken, Handys, Getränkeflaschen etc.!