



Mag. Yue-Zong Tsai
Sportwissenschaftler

D72

NATURAL MOVEMENT - MOVNAT - FIT MIT NATÜRLICHER BEWEGUNG

WAS IST MOVNAT

„Werde ein Lehrer, bleibe aber immer ein Schüler“ - Erwan Le Corre (Erfinder von MovNat)

MovNat ist ein Fitness- und Bewegungssystem, das auf die maximale Bandbreite der menschlichen Bewegungsfähigkeiten ausgelegt ist. Das MovNat-System trainiert die körperliche (physische) Kompetenz in Bezug auf die praktische Leistungsfähigkeit.

MovNat zielt auf **Effektivität**, **Effizienz** und **Anpassungsfähigkeit** ab.

In einer Fitnesswelt, umgeben von Geräteparks, ausgestattet mit apparativen Kräftigungsmaschinen und einer großen Auswahl an Cardiogeräten, wird immer weniger auf die natürlichen Bewegungen Wert gelegt. Fitnessziele lauten: Abnehmen, Muskelaufbau, Definition, mehr Kraft, etc. Und das meistens mit dem Training an Maschinen. Die Bewegungsabläufe sind meist geführt und funktionell wertlos. Der Transfer in den Alltag ist oft schwierig.

In einer Umgebung, wo dem Menschen alles Erdenkliche an Bewegung durch technische und maschinelle Unterstützung genommen wird, schreit der Körper nach mehr Bewegung, um gewisse Grundfunktionen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten. Die Bandbreite unserer Alltagsbewegung nimmt ab und ist meist beschränkt auf Sitzen und Stehen.

MovNat ist eine Trainingsphilosophie, die die Grundlage für jegliche Bewegung legt. Sie ist die Basis, um die natürliche Funktion aller Gelenke und Bewegungsmuster zu erlernen, zu erhalten oder wiederzuerlangen.

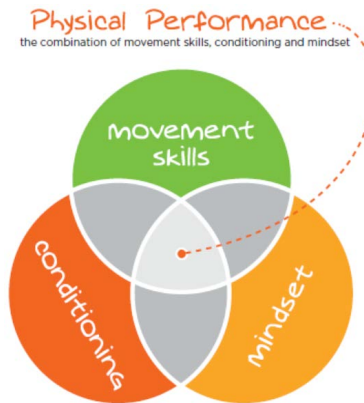
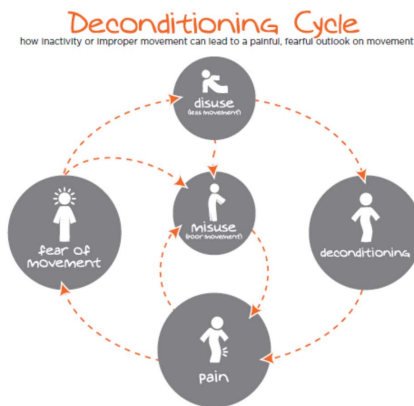
MovNat ist aus diesem Grund für jede Person geeignet, da es individuell angepasst ist.

diese unter umfassenden kontextuellen Anforderungen zu realisieren.

3 ZIELE VON MOVNAT

1. Wiederentdeckung des natürlichen menschlichen Dranges, sich natürlich zu bewegen.
2. Entwicklung der menschlichen Performance via Effektivität, Effizienz und Adaptierung in Natural Movement.
3. Lehre Leibeserzieher:innen/Coaches im Bewegungsbereich, um Natural Movement umfassend und intelligent an weitere Menschen weiterzugeben.

LEBENSSTIL



Gray Cook schrieb einmal: „Es ist unsere Bestimmung, mit Stärke zu wachsen und anmutig zu altern. Die Wiedererlangung von authentischen Bewegungen ist der Anfang.“

Wir glauben, dass MovNat eine solche Wiedererlangung von authentischer Bewegung repräsentiert. Im Gegensatz zu den meisten modernen Fitnessmethoden, zwischen deren Auswahl sich ein Individuum entscheiden kann, ist und bleibt die natürliche Bewegung des Menschen eine biologische Notwendigkeit. In der Tat ist es einfach, sich vorzustellen, welche nachteiligen physischen und mentalen Konsequenzen es hätte, wenn ein Tier sich nicht natürlich bewegen würde. Warum sollte es dann bei uns Menschen anders sein?

Während körperliches Training entscheidend auf die körperliche Fitness und Gesundheit einwirkt, gibt es mehr als nur Bewegung und Training, um mit Stärke zu wachsen und anmutig zu altern. MovNat kann zu einem allgemeinen Lebensstil erweitert werden, der Training, Ernährung, Schlaf und andere bedeutsame biologische Faktoren vereint, die für Fitness, Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensdauer und Glück wichtig sind.

PRINZIPIEN

BEWEGUNGSFERTIGKEITEN UND KONDITIONIERUNG

Fitness wird nach dem MovNat-Konzept ausschließlich durch die praktisch- physische Leistungsfähigkeit definiert und praktisch angewendet. Dabei glauben wir fest daran, dass jeder Mensch in seinem Leben physische Kompetenz als Grundlage für diejenigen Situationen braucht, in denen eine effektive körperliche Reaktion oder Anpassung an externe Bedingungen gefordert ist.

Aus unserer Sichtweise gibt es evolutionär verankerte, natürliche Bewegungsfertigkeiten der menschlichen Spezies, dessen Praktizieren wir als biologisch und praktisch relevante Art und Weise des körperlichen Trainings sehen.

Wir haben diese natürlichen menschlichen Bewegungsfertigkeiten in drei getrennte Bereiche klassifiziert:

- Fortbewegung (locomotion)
- Manipulation (manipulation)
- Kämpfen (combat)

13 Movement Skills:

- Gehen, laufen, balancieren, springen, krabbeln, klettern, schwimmen
- Heben, tragen, werfen, fangen
- Schlagen, ringen

- Je mehr Techniken du meisterst, desto geschickter wirst du.
- Je größer die Ausprägung der Bewegungsfertigkeiten und des Konditionierungslevels, desto größer die physische Kompetenz.
- Je größer die physische Kompetenz, desto größer die Effektivität und Effizienz der praktischen Leistungsfähigkeit.

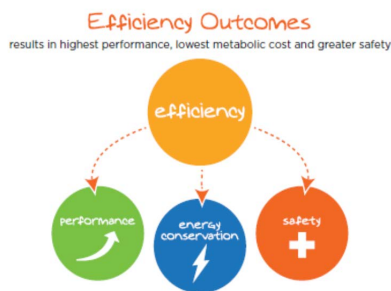


ALLGEMEINE LEISTUNGSBEREITSCHAFT (GENERAL PHYSICAL PREPAREDNESS, GPP) UND PHYSISCHE KOMPETENZ

In der Fitnessindustrie ist es sehr verbreitet, Konditionierung und Bewegungsfertigkeiten getrennt voneinander zu betrachten, während die Konditionierung oft in den Vordergrund gestellt wird. Es ist eine großartige Sache, fit zu sein, aber bist du in deinen Bewegungen auch geschickt?

Aus der Sicht von MovNat bedeutet die Entwicklung von physischer Kompetenz keine Trennung von Konditionierung und Bewegungsfertigkeiten, sondern beide Qualitäten werden vereint. Je umfangreicher die Bewegungsfertigkeiten und das technische Leistungsniveau, desto effektiver wird die Konditionierung.

Ohne den Einsatz von Bewegungsfertigkeiten, Technik und Effizienz geht Energie verloren, die Sicherheit ist nicht garantiert und die körperliche Handlung, die du ausführst, ist an sich ineffektiv. Im Gegensatz dazu wirkt sich Bewegungseffizienz automatisch in einer erhöhten Leistung aus, Energie wird ökonomischer genutzt und Sicherheit beim Praktizieren ist gewährleistet.



Effizienz innerhalb von Bewegungen herzustellen, bezieht sich auf das achtsame Anwenden von Prinzipien der Bewegungseffizienz, wie zum Beispiel das Zunutzemachen der Schwerkraft durch das Verlagern des Körpergewichts, sowie spezielleren Techniken.

Solche Techniken sind Bewegungsmuster, die nicht nur auf eine effektive Leistung abzielen, sondern durch Effizienz Energie sparen und Bewegungssicherheit schaffen. Das Ausbilden von richtiger Technik wird durch die gekonnte Beeinflussung von Körperhaltung, Atmung, Bewegungsabfolge und Timing, sowie durch ein angemessenen Umgang mit Spannung und Entspannung erreicht.

DAS TRAINING

MovNat wird anfangs im First Contact in Kleingruppen (bis zu 6 Personen) vermittelt.

Danach steigt man in das Gruppentraining ein. Eine Stunde besteht aus einer Aufwärmsequenz, einem Hauptteil der sich mit einer Hauptbewegung beschäftigt. Am Ende folgt eine MovNat-Combo bestehend aus 3-5 Bewegungstechniken, die zusammengesetzt werden:



MOD = Movement of the day: Ist eine Übungssequenz

TRAININGSPLANUNG

Trainingsplanung ist eine Schlüsselkomponente im MovNat-System. Obwohl es einige Anwender:innen von MovNat gibt, die unsere Skills und Techniken einzeln praktizieren, ohne einem speziellen Programm zu folgen oder ihren Fortschritt zu dokumentieren, ist diese zufällige Anwendungsform nicht die effektivste. MovNat-Periodisierung ist gekennzeichnet durch die gezielte Manipulation von Variabilität und Vielfalt der zu übenden Bewegungsmuster, um nachhaltige Effektivität und Effizienz zu garantieren.

Das Ziel ist, nahezu alle natürlichen Bewegungsformen des Menschen in gleichem Maße auszuprägen, in einer Art und Weise, die für die Übenden nachhaltig und sicher sind. Daher muss die Trainingsplanung progressiv und individualisiert sein, um größte Effektivität sicherzustellen. Individuelle Ziele und Defizite bestimmen somit den Kern des Trainingsprogramms.

ÜBUNGSKATALOG

BREATHING/ATMUNG

Zu Beginn der Stunde liegen alle auf dem Rücken. Kontrolle über das Ein- und Ausatmen. Einatmen durch die Nase und den Bauchraum mit Luft füllen. Ausatmung erfolgt über den Mund, während sich die Bauchdecke senkt.

NDS = natural development sequence

- Rolling side to side: In Rückenlage erfolgt ein sanftes Rollen von der Rückenlage in den Side-bent-sit. Die Bewegung beginnt mit einem Einrollen des Körpers auf die Seite.
- Side-bent-sit: Wechsel links und rechts ohne Einsatz der Arme. Dabei wird darauf geachtet, dass beide Sitzbeinhöcker soviel Kontakt wie möglich mit dem Boden haben. Der Oberkörper ist aufrecht.
- Side-bent-sit + Reaching: Die Hände greifen in jede mögliche Richtung.
- Side-bent-sit + kneeling: Dabei wird aus dem Sitz die Hüfte gestreckt um in den Kniestand seitlich zu kommen.

D72

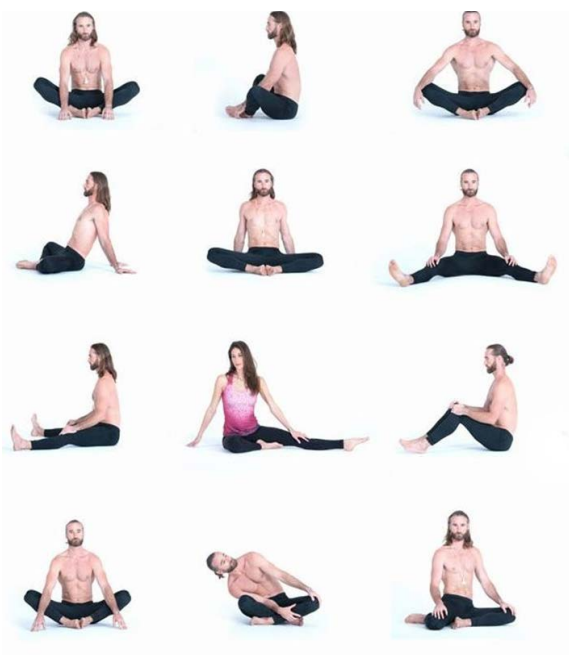


BREATHING

Progression

GROUND POSITIONS & TRANSITIONS

Sitzpositionen



- Supine Lying
- Prone Lying
- Sitting (Bent Sit, Side Bent Sit, Long Sit, Bent Long Sit, Cross Sit)
- Knee Hand
- Kneeling (Flexed Foot, Tall, Tall Half)
- Standing

BEISPIELE FÜR EINEN AUFBAU EINES MOVNAT „WORKOUTS“.

Es gibt die Möglichkeit einer MovNat Combo bestehend aus mehreren Übungen (2-5)

Beispiel Combo:

1. Crawling: foot-hand crawl, inverted crawl, push-pull crawl, shoulder crawl
2. Balancing + split squat
3. Tripod transition links/rechts im Wechsel
4. Rocking und verschiedene get ups
5. Jumping- under bar- Vaulting
6. Side bent sit links - get up - side bent sit rechts

Belastungszeit kann von 1-5min definiert werden je nach Leistungsstufe der Gruppe.

Movement of the Day = M O D

1min A/B/C - 20sec. Pause - 1min Station 1/2/3/4/5/6/7

A: crawling B: running C: carrying

1. Balancing/pivot reverse/split squat
2. Baumstamm push press
3. Tripod transition links/rechts im Wechsel
4. Rocking und verschiedene get ups
5. Front swing
6. Jumping
7. Side bent sit links - get up - side bent sit rechts