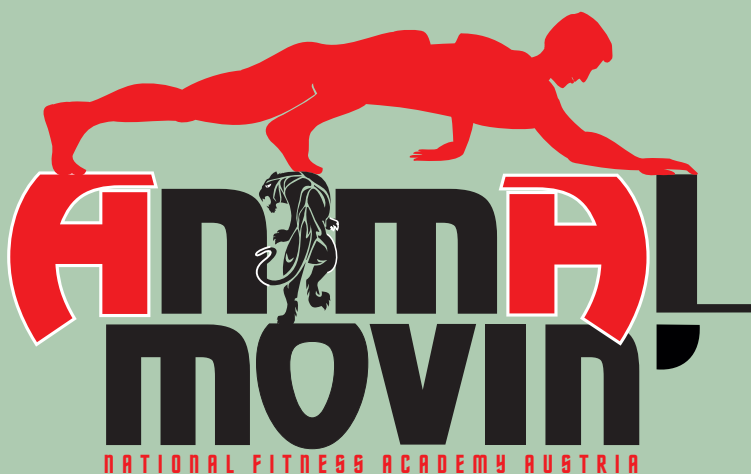


## Wir alle leben in einem Käfig den wir uns selbst bauen.

Ein Käfig des sozialen Umfeldes, der eigenen psychischen Abschottung und auch der selbstgewählten physischen Eingrenzung durch ritualisierte, festgefahrene, eingeschränkte oftmals auch stereotype einseitige Bewegungen.

Moshe Feldenkrais 1904-1984



Erlernen Sie die **ANIMAL MOVING**-Techniken, um Ihren Körper wieder in Natürlichkeit zu bewegen. Vom **CRAWLING**, den einfachsten Bewegungen, den **PRIMAL MOVES** - den Grundbewegungen, zum **MOBILITY TRAINING**, hin zu den **NATURAL ATHLETICS** in den **FREE-STYLE**, den **FLOW**, bei dem Sie sich, ohne Nachzudenken, fortlaufend natürlich, geschmeidig, elegant, leicht und ästhetisch bewegen. **Der ganze Körper**, alle Muskeln, alle Gelenke, ebenso das **Herz-Kreislauf-System**, wird gefordert und gefördert. Keine maschinengeführten, isolierten Bewegungen, sondern ganz einfach:

### „Das beste Fitnessstraining der Welt!“

Weltweit empfohlen von Ärzten, Physiotherapeuten und Fitness-Experten!

# I N H A L T

## EINFÜHRUNG

Inhaltsverzeichnis	Seite 006-007
Zum Buch	Seite 009
Der sitzende Mensch	Seite 010-011
If you specialize you must...	Seite 012
Genchi genbutsu	Seite 013
Von der Brücke zum Turm	Seite 014-015
Homo sedens - der sitzende Mensch	Seite 016
Die Wirbelsäule - Probleme/Lösungen	Seite 017
Balance - Dysbalance	Seite 018-019
Haltung - Verlust	Seite 020-021
Seid gut zu euren Füßen	Seite 022-023
Funktionsbewegungen - Amplituden	Seite 024-025
Be fit to play sports but never...	Seite 026
Wege auf der Suche	Seite 027
ANIMAL MOVES	Seite 028
ANIMAL MOVES als Kampftechniken	Seite 029-030
Aussagen zu ANIMAL MOVING	Seite 031
...gegen die sitzende Gesellschaft	Seite 032-033
Viele Bewegungen - ein Ziel	Seite 034-035
ANIMAL MOVING	Seite 036-037
Die Bausteine der ANIMAL MOVES	Seite 038
Weitere Details	Seite 039
Clearing-Tests - Korrekturhilfen	Seite 040-041
Fußgelenke und Zehen	Seite 042
Handgelenke und Finger	Seite 043
Stütztechniken Hände/Füße	Seite 044
Variationsmöglichkeiten	Seite 045
Warm-Up	Seite 046
Switches/Transitions/Turns/Rolls	Seite 047
Pre-Motions	Seite 048-067

## ANIMAL MOVES

Trainingsimpressionen / Basic-Positions	Seite 068-069
Beast Walk: Forward / Backward / Sideward	Seite 070
Knee Walk - On All Fours Walk -Beast Walk	Seite 071
Beast Walk / Übung - Korrektur	Seite 072-073
Beast Spine Training / Pushing Worm	Seite 074-075
Pulling Worm / Push Pull Crawl	Seite 076-077
Arm Rotation Move / Seal Crawl	Seite 078-079
Caterpillar / Sea Lion	Seite 080-081
Hip Sway Crawl / Earth Worm	Seite 082-083
Snake Walk / Forward + Backward	Seite 084-085
Forward - Breast Waving	Seite 086
Forward - Back Waving	Seite 087
Bull Frog / Body Roll Walk	Seite 088-089
Side Push Plank / Spider Side Walk	Seite 090-091
Seal Push Up / Shrimp	Seite 092-093
Side Glider / Shoulder Crawl	Seite 094-095
Back Glide Walk / Turtle Walk	Seite 096-097
Scorpion / Crickets with Hands	Seite 098-099
Crickets with Fists	Seite 100
Push Up and Forearm Walk	Seite 101
Alligator Walking	Seite 102
Step Forward into Samson	Seite 103
Cobra / Forward Twisted	Seite 104-105
Gluteaus Walk / Seated Transition	Seite 106-107
Knee Walk / On All Fours Walk	Seite 108-109
On All Fours Walk / Knees Side High	Seite 110-111
Crustacean Crawl / Toad Walking	Seite 112-113
Side Lift Up Walk / Into Pyramid	Seite 114-115
High Pyramid into Sphinx	Seite 116
Two Different Landings After a Jump	Seite 117
Two Other Different Landings After a Jump	Seite 118
Wide Frog Jump	Seite 119
Deep Ape into Ape Reach	Seite 120
Short Jumps Forward and Backward	Seite 121
Curve Step / Roll in the Hole	Seite 122-123
Side Swing Over to Seat / Twisted Up-Down	Seite 124-125
High Crawl / Bridge Walk	Seite 126-127
Bridge Walk On Toes	Seite 128
Vorübung: Leg Kick Through	Seite 129
Leg Kick Through Low and High	Seite 130
Beast into Side Leg Kick Through	Seite 131
Crab Walk / Crab Walk with Kicks	Seite 132-133
Walking Dromedary / Gorilla Walk	Seite 134-135
Spider Walk / Circle Lunge Walk	Seite 136-137
Eagle / Chicken Walk	Seite 138-139

# I N H A L T

- Seite 140-141** Turtle Walk / Goose Walk  
**Seite 142-143** Samurai Walk / Pyramid into Hurdle Seat  
**Seite 144-145** Crab into Capoeira Wheel / Peacock Wheel  
**Seite 146-147** Duck Slow Walking / Flamingo Walk  
**Seite 148-149** Birdie Jump / Birdie Jump and Hold  
**Seite 150-151** Crocodile Roll / Wounded Crocodile Roll  
**Seite 152-153** Leg Raise to the Hand / Chimpanzee Walk  
**Seite 154-155** Loaded Beast into Push Up / Backward Jump  
**Seite 156** Straddle Turn into Straddle  
**Seite 157** From Hunch to Hollow  
**Seite 158-159** Sphinx / Ankle Play into Jump Up  
**Seite 160-161** Quad Hops / Back Roll in the Air  
**Seite 162-163** Haka Fighting Stance / High Plank Crawl  
**Seite 164-165** Wounded Bear Running / Unicorn  
**Seite 166-167** Front Kick Through / Scorpion Moves  
**Seite 168-169** Spider Side Walk / Side Monkey  
**Seite 170-171** Side Monkey and Stop / Monkey Circles  
**Seite 172-173** High Flying Ape / Grasshopper  
**Seite 174-175** Walk On Heels / Ant Walk  
**Seite 176-177** Duck Walk / The Stork  
**Seite 178-179** Kangaroo Plyo Jumps / Front Rock  
**Seite 180-181** Donkey Kick Walk / Stork Stiff Legs Jumps  
**Seite 182-183** Hip Hop Walk / Horse Gallop  
**Seite 184-185** Frog Jumps / Fighting Scorpion  
**Seite 186-187** Jumping Mantis / Grizzly Walk  
**Seite 188-189** Inch Worm / Army Crawl  
**Seite 190-191** Crocodile / Lizard Jumps  
**Seite 192-193** Plank Push Knees / Around Flying Squirrel  
**Seite 194-195** Tiger / Gecko  
**Seite 196-197** Gecko with Two Half Push Ups / Side Winder Snake  
**Seite 198-199** Fighting Crane Walking / The Elephant  
**Seite 200-201** Eagle Wings Walking / Monkey Rolls  
**Seite 202-203** Flying Squirrels / Monkey Rolls and flying Squirrels  
**Seite 204-205** Cossack Move / Turnaround Worm  
**Seite 206-207** Jump, Fly and Roll / Roll Around the Head  
**Seite 208-209** Hedgehog Rolling Forward and Backward  
**Seite 210** Backward Hedgehog Rolling into Abdominal-Sway  
**Seite 211** Rolling Over the Shoulder  
**Seite 212-213** Rolling Over the Straddle / Cat Turns On Floor  
**Seite 214-215** Rolling in 90° Angle and Back / Shoulder Rolling  
**Seite 216-217** Circle Moves without Arms / Sneak in Adverse Area  
**Seite 218-219** Scorpion Side Flip / Floor Running  
**Seite 220-221** Spider Underneath Move / Jumping Transition  
**Seite 222-233** **Animal Moves mit Geräten:** Verschiedene Geräte  
**Seite 234-239** **Wall Work:** 10 verschiedene Übungen

## ANIMAL MOVES

### ZUSÄTZLICH

- Seite 242-244** Natürliches Bewegen...  
**Seite 245-246** Beweglichkeit in der tiefen Hocke  
**Seite 247** Fehler erkennen und beseitigen  
**Seite 248** Schmerz bedeutet...  
**Seite 249** The Flow - die Erklärung  
**Seite 250** Vorgangsweise für den Flow  
**Seite 251-300** 50 Animal Flow-Programme  
**Seite 301** Filme auf [www.youtube.com](http://www.youtube.com)  
**Seite 302** Möglichkeiten > ANIMAL MOVES  
**Seite 303** Super-Circuit > ANIMAL MOVES  
**Seite 304** ANIMAL MOVING - Probleme?  
**Seite 305** ANIMAL MOVING - Für wen?  
**Seite 306** Der Fremdwort-Dschungel  
**Seite 307** Die ANIMALS in Bild und Wort  
**Seite 310** Unser Körper  
**Seite 311** Animal Moving-Maschinen?  
**Seite 312** Aus der Geschichte...  
**Seite 313-329** **A N H A N G**  
**Seite 330-331** Über die NFA

## Viel Wirbel um die Säule!

## Viele Möglichkeiten!

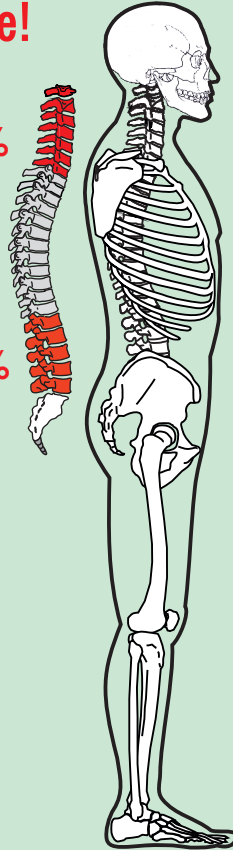
### Krankheitsfälle in Prozenten:

Osteoporose, Skoliose  
 Morbus Scheuermann  
 Morbus Bechterew  
 Protrusion  
 Prolaps usw.

HWS  
**32%**

BWS  
**3%**

LWS  
**65%**

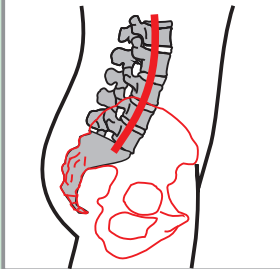


### Bewegungsmöglichkeiten:

Extension - Streckung  
 Flexion - Beugung  
 Rotation - Drehung  
 Lateralflexion - Seitbeugung  
 Kombinationen

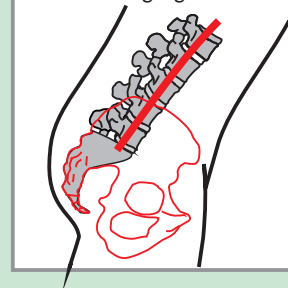
### Lordose

Neutrale Position

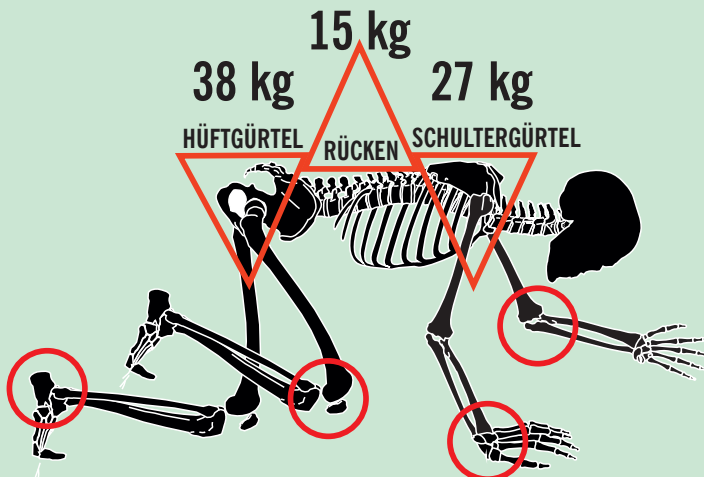


### Kyphose

Vorwärts Beugung 45°



## ANIMAL MOVING: 80 kg Mann bewegt sich im waagrechten System





## Wege auf der Suche nach *Natural (Functional) Movements*:

Parallel zu der Entwicklung der Fitnessbranche haben sich auch weitere Bewegungskulturen entwickelt, teils aus bestehenden Strukturen, teil aus ganz neuen Ansätzen, teils aus fast vergessenen alten Programmen. In den letzten Jahrzehnten entstanden viele neuentwickelte Bewegungsideologien aus den unterschiedlichsten Gründen aber auch aus einer Gegenkultur zum Maschinentraining und der fast nur noch sitzenden Gesellschaft der westlichen Industrienationen. In Rückbesinnung auf der Herkunft der Menschen werden vielfach auch Bewegungen von Tieren in der freien Natur nachgeahmt und so verkarstete, exorzierähnliche, rhythmisierte Massenbewegungsgleichschaltungen wieder individualisiert.

Gleichzeitig mit den in vielen Ländern der westlichen Welt immer stärker werdenden Trends zu gesünderem und auch nachhaltigerem Leben im Allgemeinen. Von der Nahrung angefangen, über die Vermeidung von Abfall, der immer größer werdenden Bewegung zu einem naturadäquatem Verhalten in allen Lebenssituationen ist auch die Achtsamkeit gegenüber den eigenen Körper und dessen Gesunderhaltung immer stärker in den Mittelpunkt getreten.

Mit dem immer besser erforschten biologischen und physiologischen Vorgängen im Körper und dem profunderen Wissen um die Wirkung von Training auf den Körper und die positiven Auswirkungen auf den gesamten Organismus werden auch die Trainingsmethoden immer weiter entwickelt. Gemeint ist dabei nicht das Sporttreiben, dessen Ursachen und dessen pekuniäre Vermarktung in einer kapitalistischen Gesellschaft, sondern der individuelle Weg zu einem Körpertraining welches die Auswirkung der modernen Lebensweise in positiver Hinsicht verbessert und die Schäden unserer Lebens - und auch Arbeitsweise minimiert oder auch direkt aufhebt.

ANIMAL MOVING ist eine wirksame Form der körperlichen Betätigung, welche uns diesen Ausgleich in vielfältiger und abwechslungsreicher Art der Bewegung ohne Geräte oder andere Hilfsmittel jederzeit und fast überall ermöglicht. Ein Ganzkörpertraining mit allen positiven Bio-Rückmeldungen...!

**Wir haben  
vieles verlernt,  
vieles verdrängt,  
auch vieles vergessen,  
und vieles nicht verbessert.  
Brechen wir aus, aus unserem Käfig,  
versuchen wir mehr mit uns und aus uns zu lernen...**



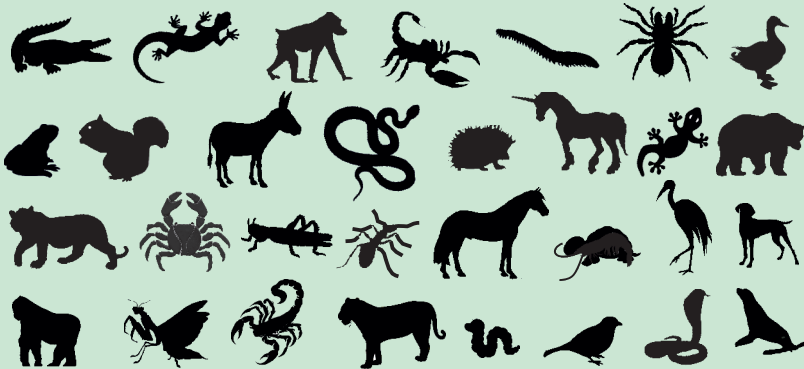
Jede Schrittbewegung ist ein fließender Übergang des Körpergewichtes von einem auf das andere Bein. Kein Aufprallen oder ruckartiges Verlagern findet statt, sondern ein „Gleiten und Schweben“ in absoluten Gleichgewicht und mit verhaltener Körperkraft.

## Bewegungsstile und Techniken

Jede Bewegung wird von den Füßen geerdet, vom Rumpf eingeleitet und den Armen nachvollzogen. Die Wurzeln (Füße) geben den Halt, der „Stamm“ (Rumpf) bewegt und die „Äste“ schwingen nach.

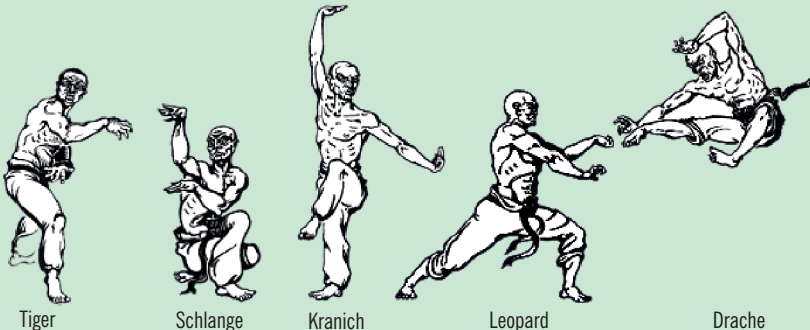
## Sprangtechniken

Tiere kennen keine geradlinigen Bewegungsmuster. Alle Bewegungen werden kreisförmig, rund oder spiralförmig durch geführt. Effizient, präzise und im höchsten Maße ökonomisch.



## KAMPFTECHNIKEN

Viele Kampftechniken aus den chinesischen, koreanischen und japanischen Kampfkünsten beruhen auf vielen Tierbeobachtungen und deren Nachahmung.



Tiger

Schlange

Kranich

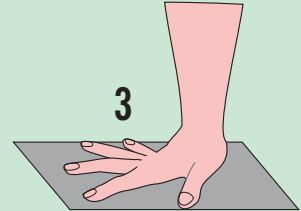
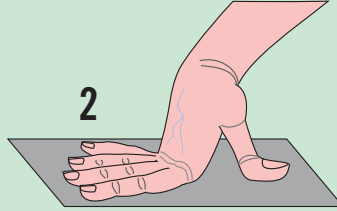
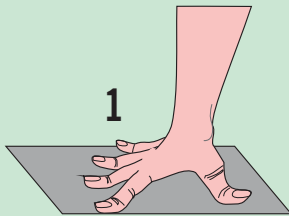
Leopard

Drache



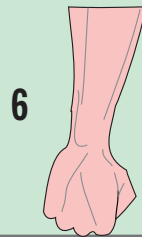
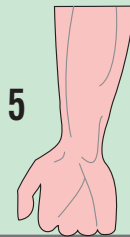
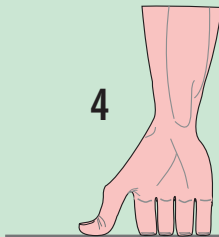
## Hand- und Fingerstütz

- Die Hände stützen** 1) nur mit 4 Fingerspitzen und Daumen (jeweils 1. Fingerglied)  
2) nur mit 4 Finger und Daumen  
3) vollflächig mit Hand und 5 Fingern



## Knöchel und Fauststütz

- Die Fingerknöchel stützen** 4) mit 4 Knöchel und Daumen  
5) mit 3 Faustknöchel oder  
6) mit 2 Faustknöchel



## Füße- und Zehenballen

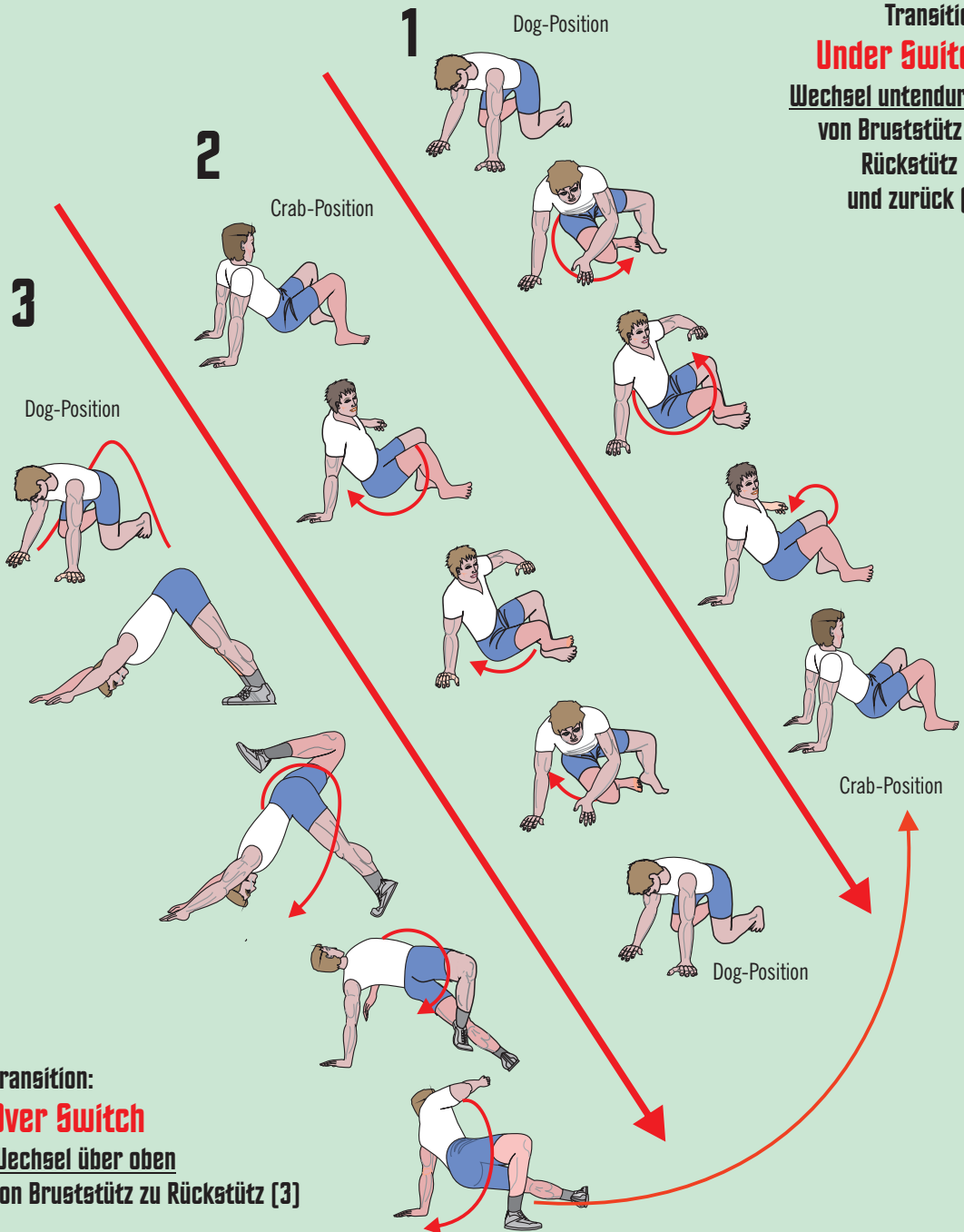
Idealerweise sollte man die **Animal Moves** barfuß trainieren. Eine gute Möglichkeit bieten auch die VIBRAM Five Finger- Barfuß-Schuhe, da sie den Fuß schützen wenn man im Freien ist und zusätzlich einen guten Grip haben. Zumeist ist man ja auf den Zehenballen und dem Vorfuß unterwegs. Durch den Federmechanismus der Faszien können viele Übungen lautlos und dynamisch kraftvoll durch geführt werden!





# ANIMAL MOVIN'

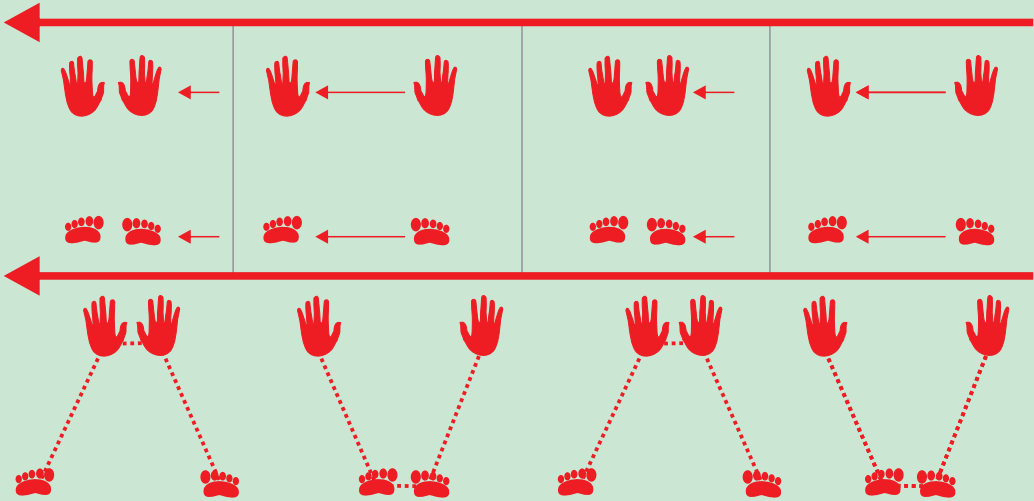
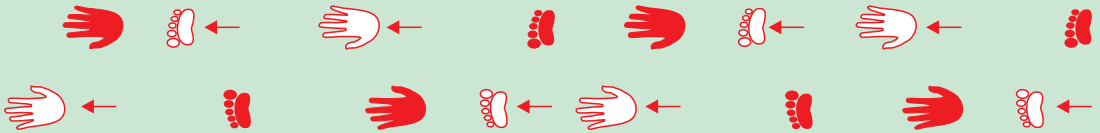
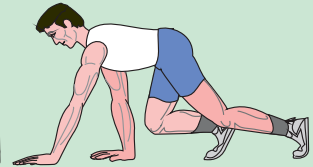
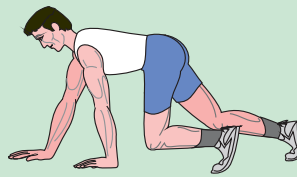
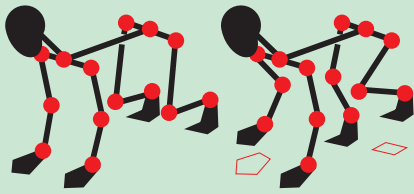
Transition:  
**Under Switch**  
Wechsel untendurch  
 von Bruststütz zu  
 Rückstütz [1]  
 und zurück [2]



Transition:  
**Over Switch**  
Wechsel über oben  
 von Bruststütz zu Rückstütz [3]



## Beast Walk: Forwards / Backwards / Sideways

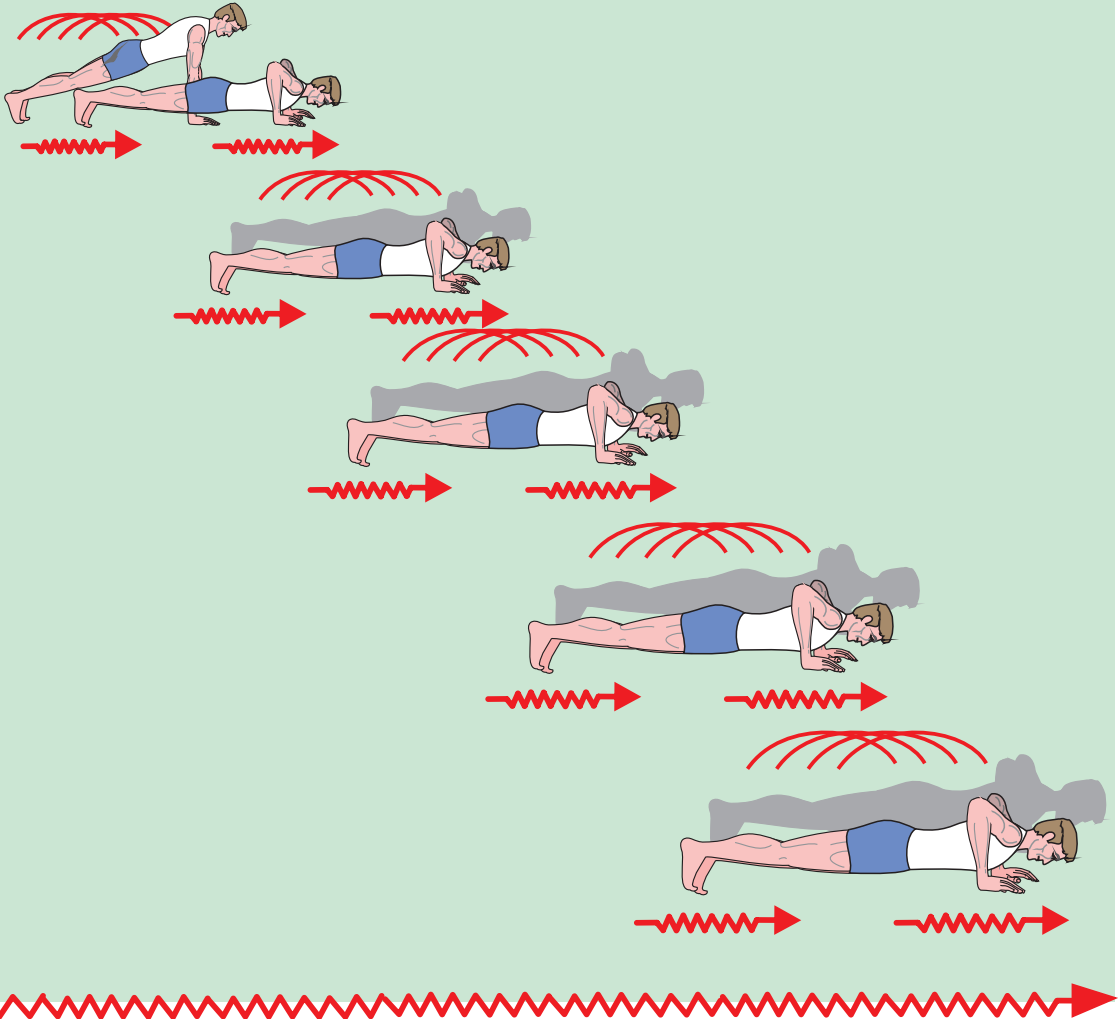


Als Nächstes „gehen“ Sie ein paar Schritte nach vorne - langsam und **betonen Sie dabei** die einzelnen He-be-be-wegungen. Die nächste Bewegung ist die Rückwärtsbewegung - kein Problem. Als Letztes kommt die Seit-Bewegung in zwei Formen: gleiche und ungleiche Breite der Hand- und Fuß- positionen. Üben Sie das langsam und sehr und Füßen sollte **immer gleich** bleiben,



Stabilität

## Cricket with Hands

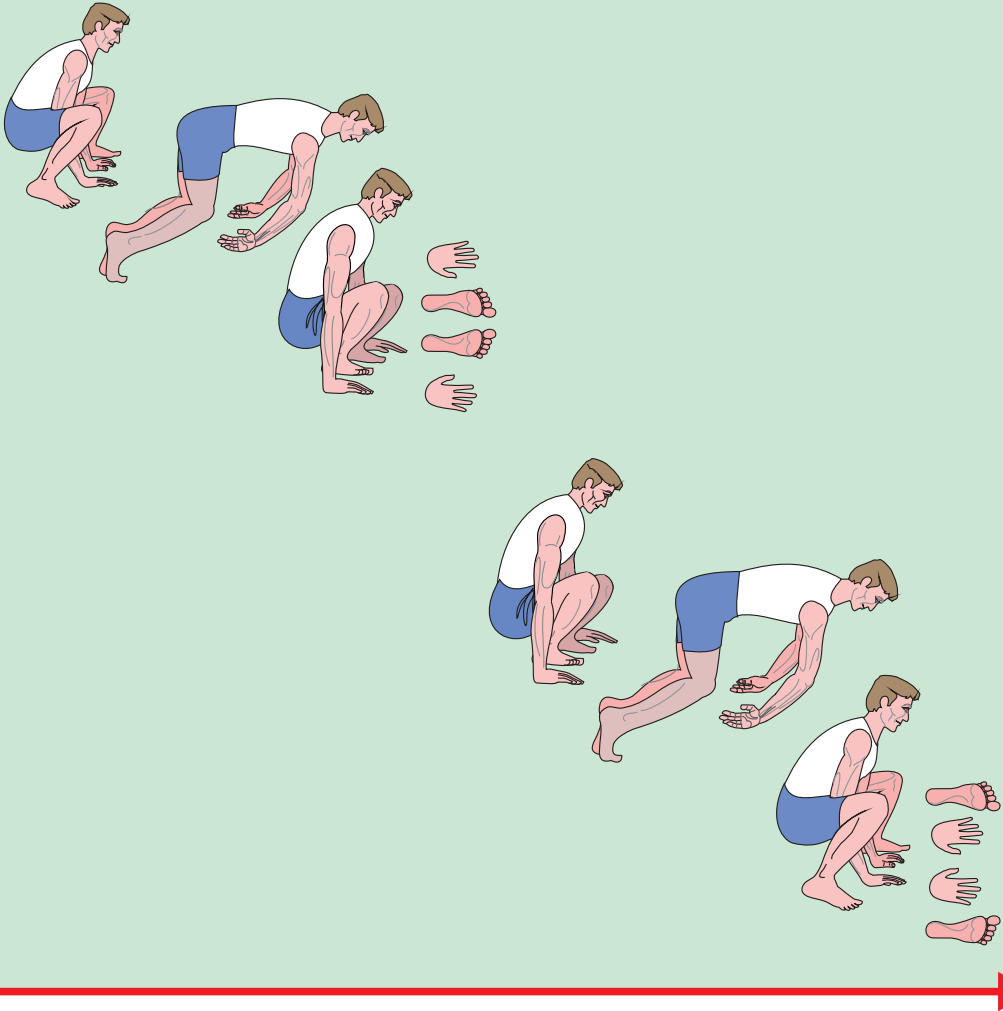


Liegestütz tief bleiben und aus der Hüfte hochtippen und immer ein Stückchen vor hüpfen - auf den Händen und Zehenballen. Zuerst auf der Stelle probieren und dann versuchen Sie ein paar Meter nach vorne und auch zurück und zur Seite zu hüpfen. Der Hüftstoß nach oben bringt Sie schneller weiter.



## Rhythmisierungsfähigkeit

## Two Different Landings after a Jump



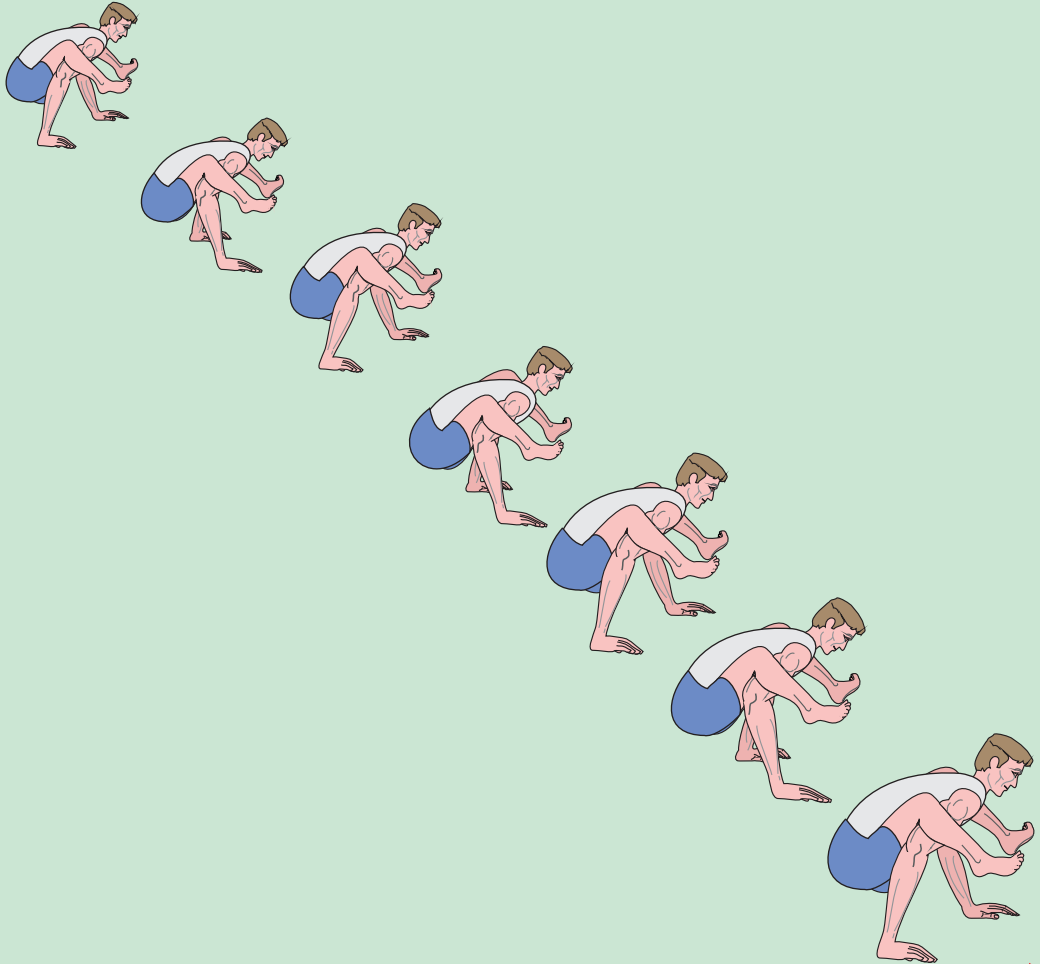
Version 1: Tiefe Hocke, Arme zwischen den Beinen - Sprung nach vorne - Landung, Arme außerhalb der Füße.  
 Version 2: Tiefe Hocke, Arme außerhalb der Füße - Sprung nach vorne - Landung, Arme zwischen den Beinen.



**Schnellkräftigkeit**



## Turtle Walk



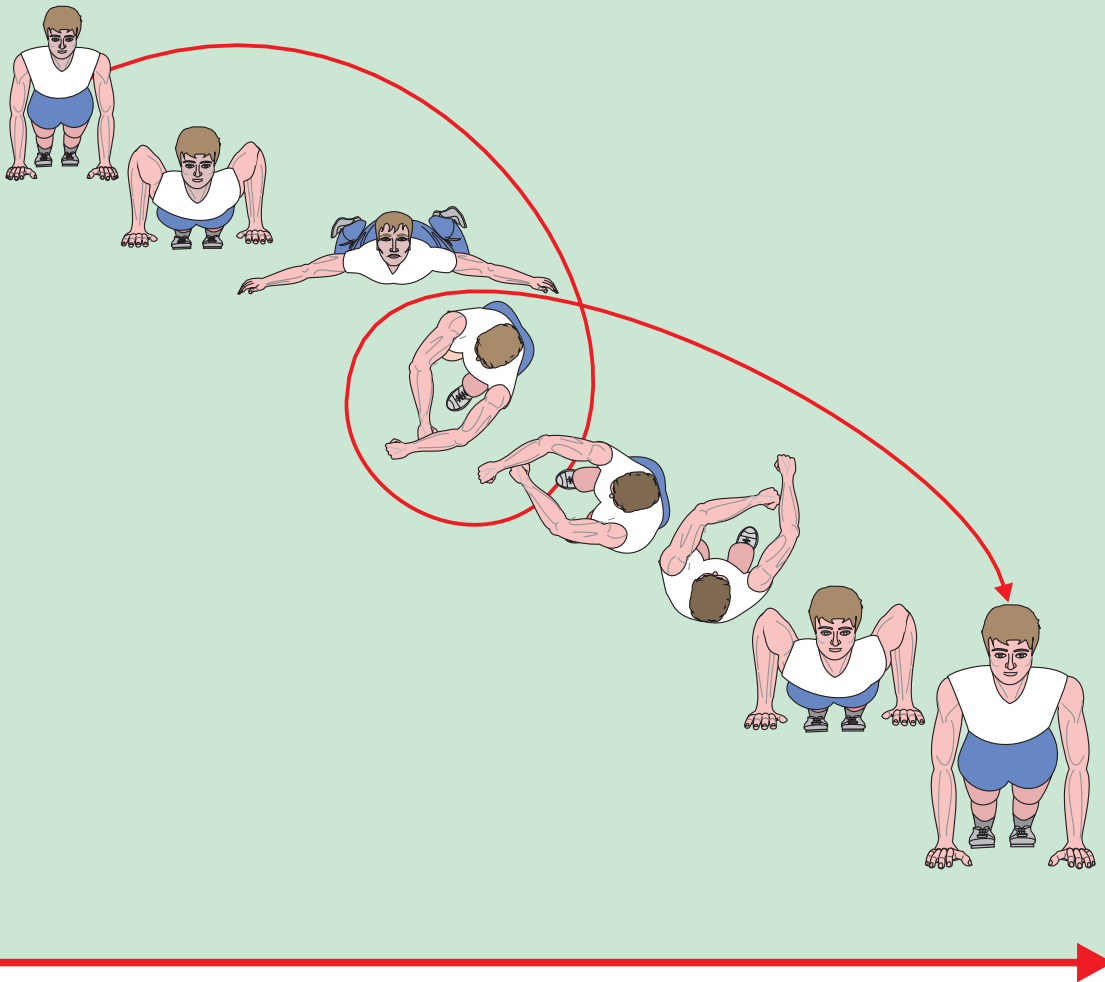
In der Liegestützhaltung die Arme etwas beugen und zuerst das eine Bein über den Oberarm legen und dann das andere Bein. Gleichgewicht halten - und nun versuchen Sie mit Gewichtsverlagerung von Hand zu Hand immer einen kleinen Schritt vorzumachen. Eine sehr schwierige Übung, da Gleichgewicht und Kraft im höheren Ausmaß nötig sind.



**Anpassungsfähigkeit**



## Jump, Fly and Roll



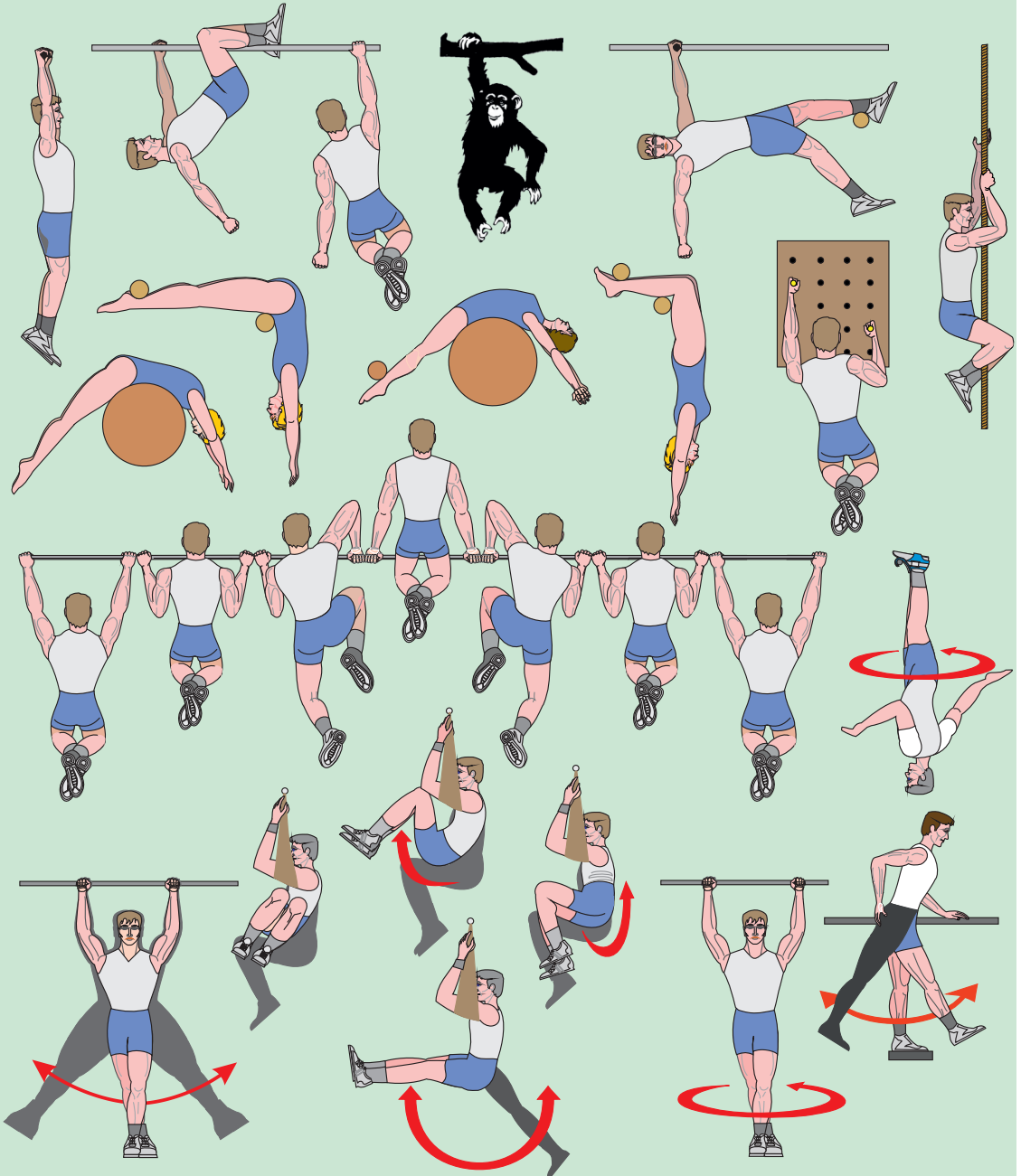
Aus dem Liegestütz tief hinunter gehen und dann explosiv hochschnellen, die Arme und die Beine spreizen und dann über den Arm seitlich abrollen. Auch zur anderen Seite rollen.



**Beweglichkeit**



Natürliches Bewegung verhindert Arthrosen und Osteoporose!

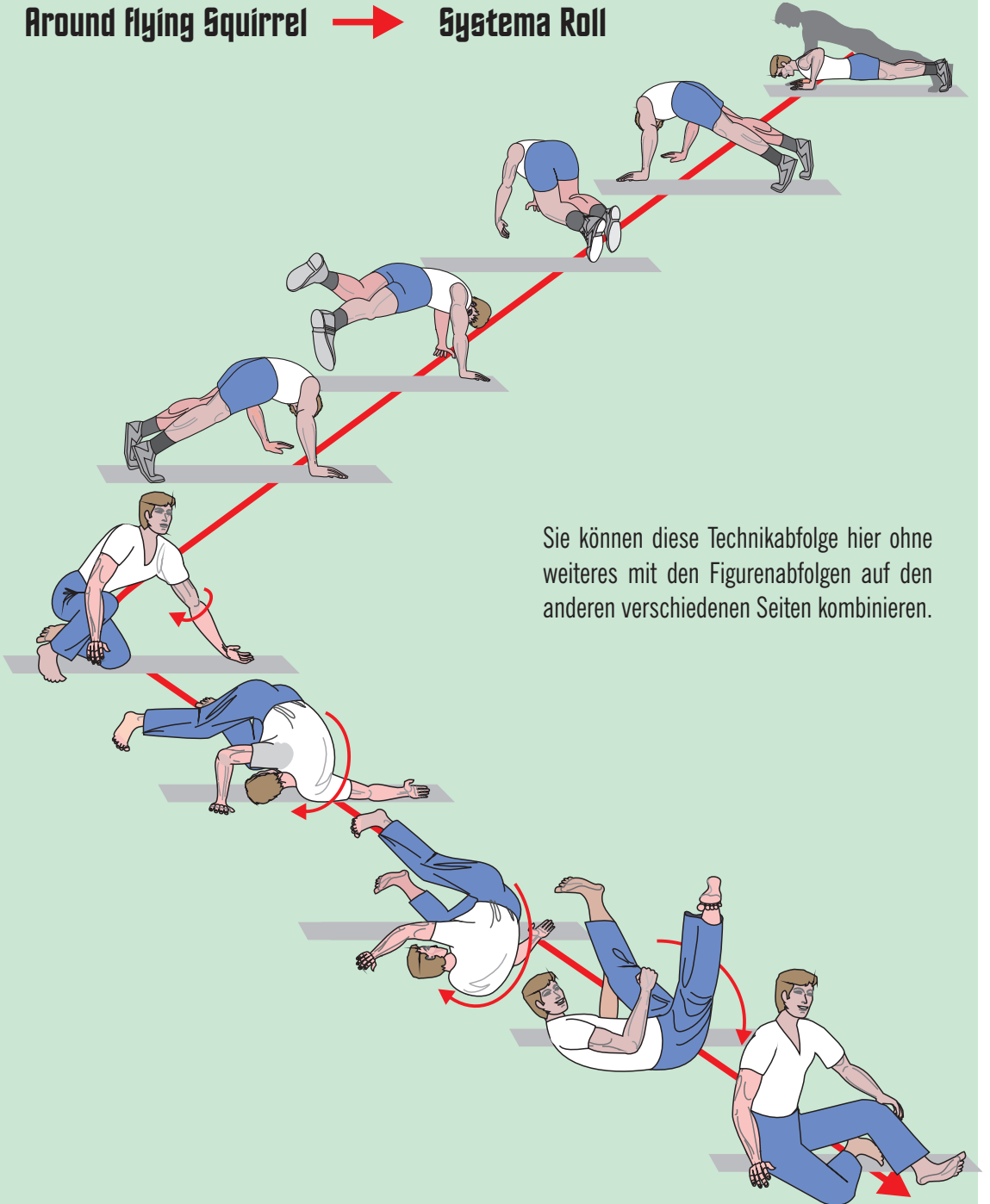


Jetzt habt Ihr das Handwerkzeug Euch gezielt zum Affen zu machen!



# ANIMAL MOVIN' *Flow 04*

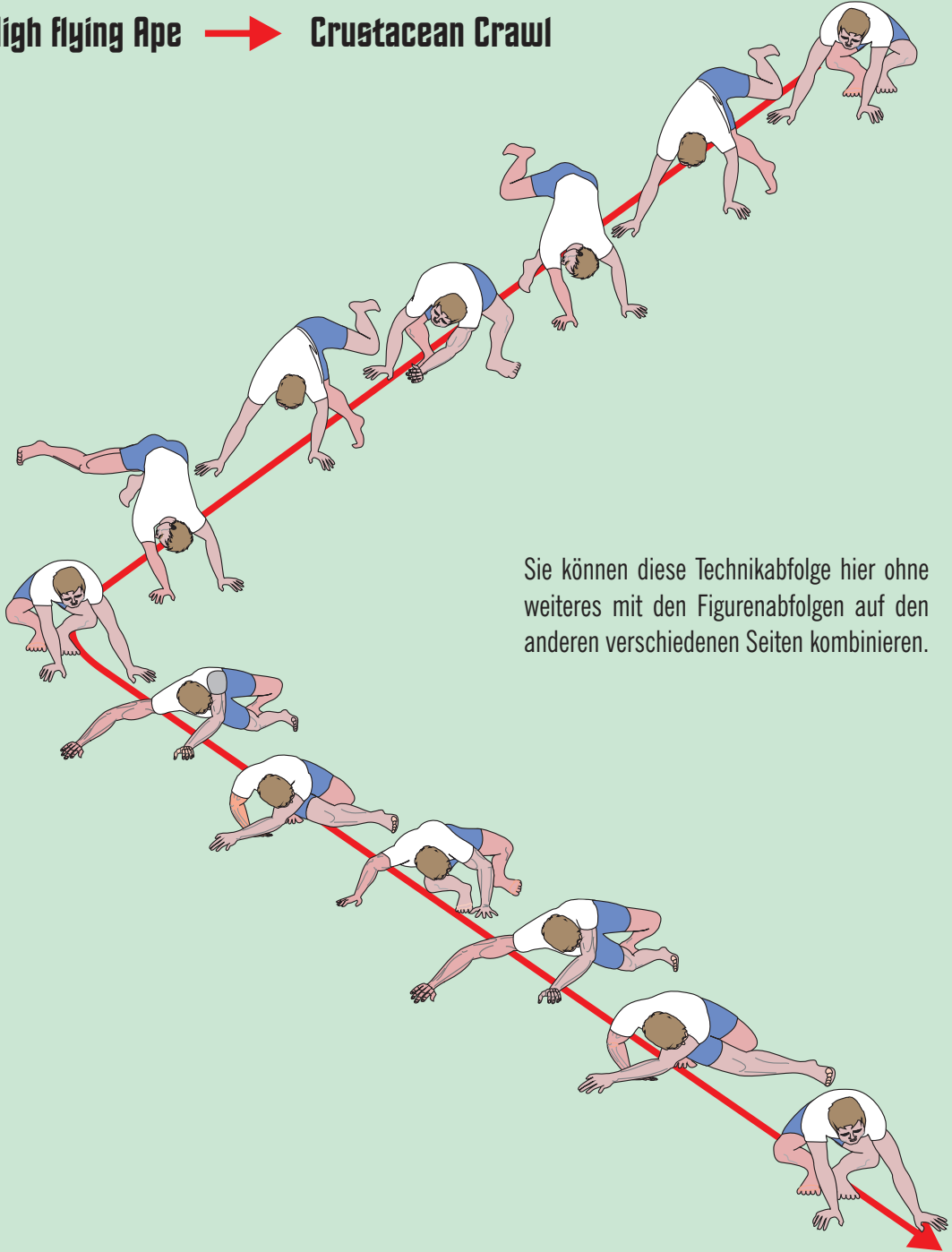
Around flying Squirrel → Systema Roll





# ANIMAL MOVIN' *Flow 10*

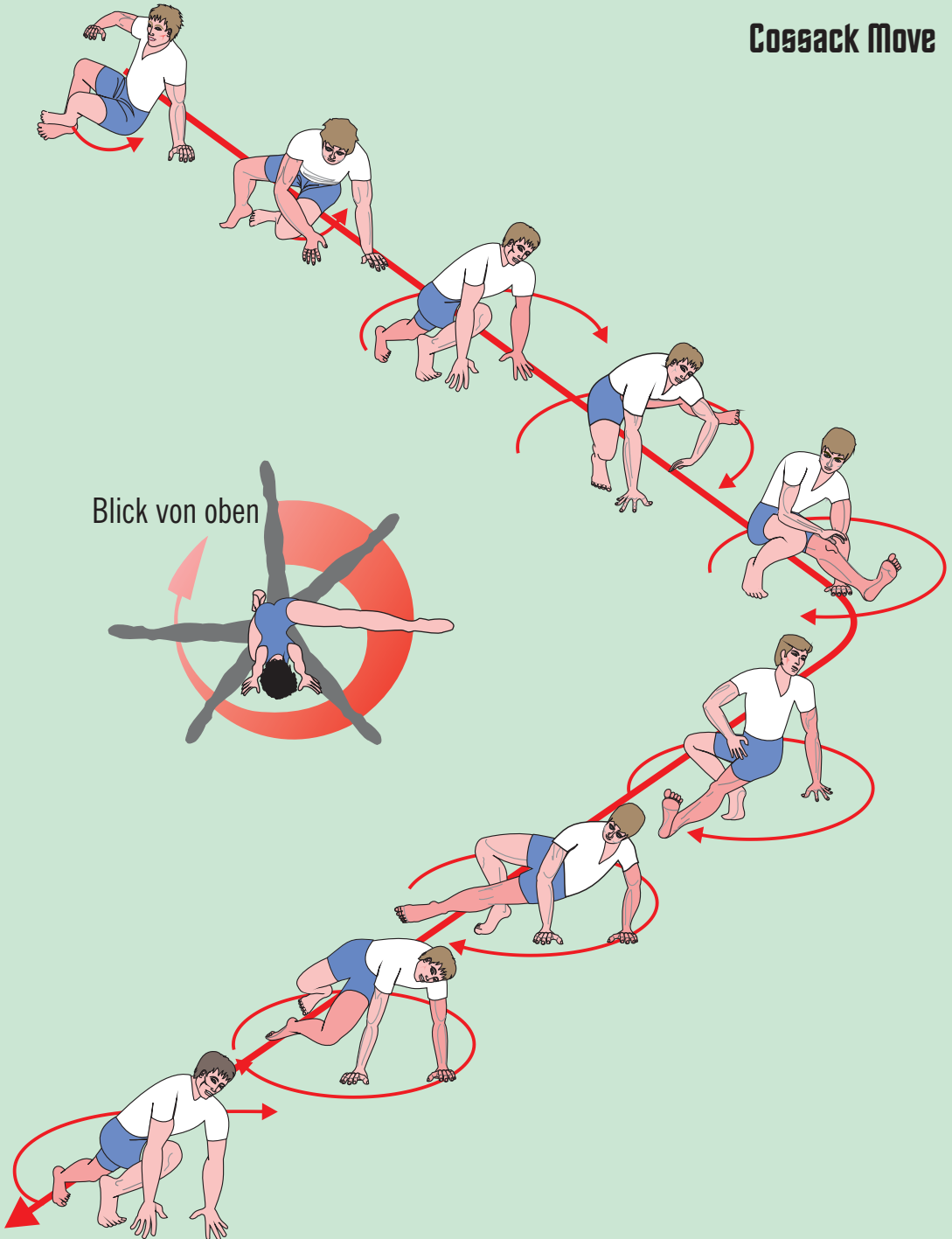
High flying Ape → Crustacean Crawl



Sie können diese Technikabfolge hier ohne weiteres mit den Figurenabfolgen auf den anderen verschiedenen Seiten kombinieren.

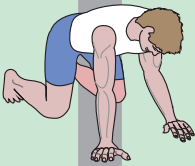
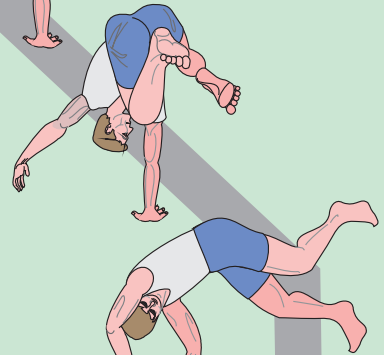
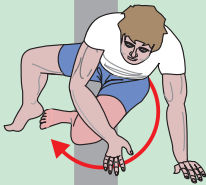
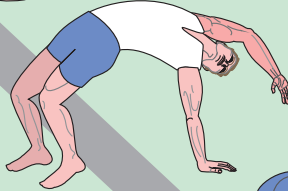
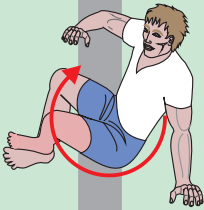
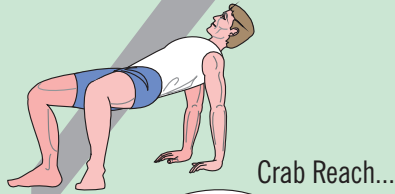
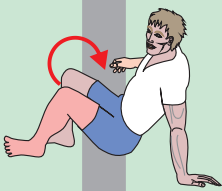
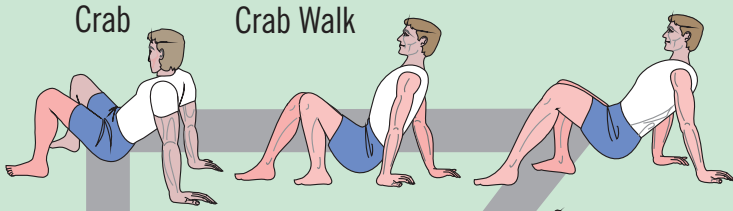


**Cossack Move**



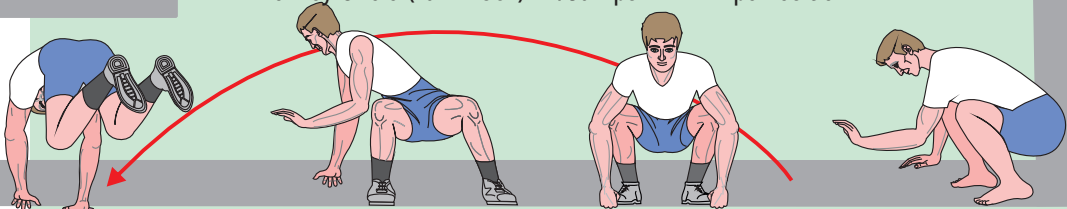


# ANIMAL MOVIN' *Flow 49*



Monkey Circle (Turn 180°) - 4 Jumps

Ape Position





# Für Wen?

## Für

**Privatpersonen, Jeder(frau)mann:** Jederzeit, überall, keine Geräte, wenig Platz, keine besondere Sportbekleidung, keine Kosten - viel Spaß und auch oftmals keine Rückenschmerzen mehr - 2-3x wöchentlich für 20-30 Minuten (je nach Zeit und Kondition) bewirken Wunder - **empfohlen von Ärzten, Physiotherapeuten und Fitness-Experten!**

## Für

**Personal Trainer:** Ein weiteres, **multivariables Bewegungskonzept für Indoor und Outdoor**, keine Geräte, keine Kosten und keine Ausrüstungen, mitten drin im angesagten Bewegungstrend, ideal für leichte Skoliosen und auch gegen Rückenschmerzen!

## Für

**den Verein:** Ein neues universelles **Bewegungsuniversum für alle Altersstufen**, keine speziellen Geräte, keine Kosten und für Anfänger und Ältere einfache Bewegungsabläufe trotz aller positiven Wirkungen auf den Muskulatur, Gelenke und Kondition!

## Für


**die Schule:** Das einfache **Konzept gegen das lange Sitzen**, ein sinnvoller Pausenfüller bringt Energie zurück, ideal gegen die körperlichen Schäden welches das Sitzen hervorruft, macht Spaß allein, zu zweit und erst recht in der Gruppe - keine Kosten!

## Für

**den Fitnessbetrieb:** **Mitmachen im neuem Trend ohne Kosten, ohne Lizenzgebühren**, ohne neue Geräte. Wir bilden Ihre Trainer aus in 4 Level-Stufen - **ab dem LEVEL 2 kann Ihr Trainer bereits Stunden für Anfänger geben - das zählt!**

## Für

**jeden Sportler:** **Da die meisten Sportarten, bis auf wenige Ausnahmen, einseitig sind**, sollten alle Sportler „ANIMAL MOVING“ in ihr Programm aufnehmen um die **Vielfalt der Muskeln und Gelenke im Körper regelmäßig zu aktivieren**. Zwei Mal wöchentlich 20 Minuten reichen!



„Na, Leute  
ich habe gesagt sie schaffen das -  
und sie haben es geschafft.  
Ich bekomme von euch noch  
eure Einsätze - ihr habt verloren!

Mit 98% unserer Gene mussten sie das schaffen!“