

free+style

Maximiere deine Leistung im Sport und im Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen



free+style

**Maximiere deine Leistung im Sport und im
Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen**

Carl Paoli und Anthony Sherbondy

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.

Wichtiger Hinweis

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

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2015

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 bei Victory Belt Publishing Inc., Las Vegas, USA, unter dem Titel *Free+Style. Maximize Sport and Life Performance with Four Basic Movements*.

© 2014 by Carl Paoli und Anthony Sherbondy. All rights reserved.

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.

Übersetzung: Anke Albrecht, Markus Hederer

Redaktion: Karin Leonhart für bookwise GmbH

Satz: Carsten Klein für bookwise GmbH

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-567-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-759-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-760-0

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchener-verlagsgruppe.de.

Inhalt

Vorwort	4		
00 Einleitung	6	06 Muscle-up	220
Rückkehr zu meinen Wurzeln	8	Kipping-Pull-up	223
Coach Carl	9	Kipping-Dip	243
Was ist Freestyle?	11	Muscle-up	251
Vier Schlüsselemente von Freestyle	12	Kipping-Muscle-up	257
Wie Sie dieses Buch benutzen	17	07 Burpee	270
Wir sind das Produkt all jener		Get-up	273
Menschen, die uns umgeben	19	Burpee	279
Teil 1 Freestyle Connection	20	Teil 3 Freestyle-Anwendung	302
01 Beobachtung	22	08 Hilfestellung	304
Haltung	24	Beanspruchende grundlegende	
Bewegung	32	Körperformen	306
Zweck	44	Kraftakte	318
02 Bewegungsfähigkeit	46	Elementare Rollbewegungen	346
Bewegungskontrolle	51	Zusätzliche Übungen	360
Bewegungsstärke und Fertigkeit	60	09 Programmieren	372
Fertigkeitstransfer	63	Programmierprinzipien	376
03 Progression	66	Programmierbeispiele	386
Arten der Progression	70	10 Lebensstil	402
Progressionsprinzipien	72	Nathan Helming	404
Progressionsmethoden	88	RoxRite	406
Zusammenfassung Progression	97	Marc Morisset	408
Teil 2 Freestyle Four	98	Manuel Carballo	410
04 Pistol	102	Diane Fu	412
Squat	105	Jon Olsson	414
Ausfallschritt	119	Annie Thorisdottir	416
Pistol	127	Rusty »Bone Crusher« Malinoski	418
Rolling Pistol	141	Chris »Stouty« Stoutenburg	420
05 Handstand-Liegestütz	154	Weitersagen	423
Liegestütz	157	Glossar	424
Handstand-Liegestütz	171	Danke	426
Kipping-Handstand-Liegestütz	189	Register	428
Handstand-Liegestütz mit vollem			
Bewegungsumfang	199		

Um es gleich zu sagen: Ich bin ein uneinschränkter Fan von Carl Paoli. Kein anderer Coach oder Athlet hat einen größeren Einfluss darauf gehabt, wie ich menschliche Bewegung verstehe.

Aber der Reihe nach. Über Rodeo zu reden ist die eine Sache, den Bullen zu reiten eine ganz andere. Zum ersten Mal traf ich Carl, als er noch Athlet war. Er hatte gehört, was wir machen, und wie jeder große Athlet stets auf der Suche nach Verbesserung, wollte er sich einen eigenen Eindruck verschaffen. Eine Eigenschaft, die alle Coaches besitzen, ist die Fähigkeit, Talent zu erkennen. Nachdem ich Carls Art, sich zu bewegen, kaum zwei Minuten beobachtet hatte, war mir klar: Er hat etwas Spezielles. Wenn Sie Carl beim Parkour, Gewichtheben, an den Ringen oder auf dem Trampolin gesehen haben, wissen Sie, worüber ich spreche. Entscheidend war: Carl absolvierte Bewegungen, die er nie zuvor in seinem Leben gesehen hatte. Ich beobachtete ihn dabei, wie er sich neue Fertigkeiten spontan aneignete, und das sehr gut.

Ich genieße das große Glück, durch meinen Beruf hinter die Kulissen zu blicken und mich mit den besten Coaches nahezu jeder Sportart austauschen zu können. Das heißt, ich habe immer wieder auch mit den besten Athleten der Welt zu tun. Mir sind außerordentliche athletische Fähigkeiten geläufig, und sogar meine Kinder kennen einige der größten Athleten meiner Generation. Das bedeutet aber auch, dass ich ein bisschen immun bin gegen die Bewunderung der Ausnahmereisenercheinungen menschlicher Funktionalität. Nicht dass eine Gruppe von Superfrauen je langweilig würde (das passiert nie!); man stellt nur nach einer Weile eine Reihe ganz anderer Fragen. Und das bringt mich zurück zu Carl.

Wenn ich Carl zusah, war mir klar, dass er Technik-Coaching und -training genossen hatte. Wie der große Coach Dan John sagt: »Niemand kommt von der Straße herein und schafft auf Anhieb 15 Overhead Squats mit dem eigenen Körpergewicht. Niemand.« Aber was immer vergessen wird und andererseits bei Carl so verblüffend ist: die Fähigkeit, erlernte Fertigkeiten auf der Stelle auf neue Aufgaben zu übertragen. Und damit kommen wir zu den interessanten Fragen. Welche Fertigkeiten sind übertragbar? Wie und warum sind sie das? Gibt es eine grundlegende

Bewegungssprache, die eine lebenslange Entwicklung unserer Fertigkeiten möglich macht? Wie sieht dieses Programm aus? Aus welchen Kernelementen besteht es? Erklärt es auch komplexe Phänomene außerhalb seines Bereichs? Ist Anpassung nach oben und unten möglich? Wie steht es um Beobachtung, Mess- und Wiederholbarkeit? Kann man es Kindern beibringen? Wie schafft man ein menschliches »Betriebssystem«, das flexibel und endlos nutzbar bleibt – ein Modell, das das Aneignen von Fertigkeiten über bloße Arbeit stellt, aber dennoch auf lange Sicht mehr Power, Kraft und das Lösen komplexer Aufgaben möglich macht, ohne dass man in die Sackgasse von Verletzung, schlechter Bewegungsqualität und der Unfähigkeit zu persönlicher Bestleistung rutscht?

Ich arbeite mit vielen Athleten, die sehr erfolgreich sind, obwohl sie von ihren Fertigkeiten wenig wissen. Sie sind die Besten der Welt, und sie haben keine Ahnung, warum es funktioniert, was sie tun, und wie sie ihre Fähigkeiten begreifen könnten (außer durch Hingabe und harte Arbeit). Sie wissen nicht einmal, wie sie die Information verbal an einen anderen Athleten weitergeben könnten, und noch weniger, wie man die Tausende kleiner Schritte mitteilt, die notwendig sind, um Fertigkeiten aufzubauen. Und genau das machte es über die Jahre so wertvoll, mit Carl im Studio zu arbeiten. Er weiß, wie er von A nach B kam, und noch wichtiger: Er kann Ihnen beibringen, wie Sie von A nach B kommen.

In Zeiten des Internets sind die Trainingsmethoden der besten Athleten und Coaches dieses Planeten leicht zugänglich. Wenn man sich aber einloggt und ein Programm für ein 5000-m-Training kenianischer Läufer oder das Krafttraining russischer Athleten herauspicks, verhält man sich ungefähr so, als würde man sich über ein neues Formel-1-Auto informieren, ohne eine Ahnung zu haben, wie man die erste Kurve bewältigt, die mit 200 Sachen zu durchfahren ist. Sie können es wagen, aber die Chance ist groß, dass Sie im Gelände landen oder schlimmer. Genau das aber sehen wir in der Welt der Athleten und Sportler. Wir nehmen ein paar Millionen Eier und werfen sie in die erste 200-km/h-Kurve. Die Unversehrten nehmen wir mit zur nächsten. Die klaffenden Löcher im fundamentalen Verständnis, wie wir uns bewegen sollten und wie nicht, erlebe ich jeden Tag. Fragen Sie meine Frau Juliet nach der Lawine

von E-Mails, die wir von den besten Soldaten und Athleten der Welt mit der Bitte um Hilfe bekommen. Das Problem ist viel gravierender, als Sie sich vorstellen können. Wir haben uns beispielsweise noch gar nicht mit den Kreuzbandrissraten weiblicher Athleten beschäftigt. Wie kann es sein, dass junge Frauen am College- und Pro-Level-Sport teilnehmen, ohne zu wissen, wie man springt und landet? Es liegt nicht an der Kraft oder am Willen, so viel ist sicher. Der Fehler liegt im Betriebssystem. Das Ei bricht schließlich in einer der Kurven. In der Saison, bevor Slopestyle 2014 zum ersten Mal olympische Disziplin war, erlitten 75 Prozent der Top-Ten-Frauen Knieverletzungen. Würden Sie Ihre Tochter teilnehmen lassen, wenn Sie wüssten, dass die Chance für eine Knieoperation 3:1 ist?

Wo also fangen wir an? Bewegungserziehung findet in Schulen so gut wie nicht statt. Nehmen Sie einmal als freiwilliger Helfer am Turnfest einer Grundschule teil, und seien Sie auf den Schrecken gefasst, der Sie angesichts des Mangels grundlegender Bewegungsfertigkeiten ereilen wird. Und grundlegend heißt Hüpfen oder Rolle vorwärts. Ich habe Fünftklässler beobachtet, die nicht in der Lage waren, ihre Hüfte zu strecken, um beim Sackhüpfen zehn Meter zurückzulegen. Tatsache. Das ist nichts Neues. Jeder Meister-Coach, den ich kenne, plädiert für das Techniktraining sich entwickelnder Kinder. Erinnern Sie sich noch an Ihren Klassenkameraden, der als Kind turnte, tanzte oder als Karateka unterwegs war? Wie er oder sie mit Rückwärtssalto ins Becken sprang oder der/die Beste der Schulmannschaft war? Natürlich erinnern Sie sich. Und das tun auch die Meister-Coaches. Nach Millionen Stunden praktischer Erfahrung wissen die Meister-Coaches, dass diese Kinder sehr lernfähig sind.

Das ist alles schön und gut, aber es bringt uns dem Ziel nicht näher: nämlich Athleten jeder Art mit einem grundlegenden Satz an Fertigkeiten auszustatten, die systematisch aufeinander aufbauen, progressiv und im Nu übertragbar sind. Sie meinen, Kinder, die schon früh regelmäßig auf Bäume kletterten, können in der Regel Klimmzüge und sind stabilere, effektivere und gegen Verletzung besser gefeite Schwimmer und Werfer? Schön wär's! Übrigens: Wie viel Baumklettern? Wie oft? Wie hoch? Was, wenn ich noch nicht stark genug bin, um auf

einen Baum zu klettern? Was, wenn ich keinen Baum habe? Wie schaffe ich es, dass eine ganze Klasse auf einmal klettert? Wie verbessere ich Baumkletterfähigkeiten? Wie schaffe ich es, dass die Kinder wieder heil herunterkommen? Richtig?

Auf dem Weg zur Agilität gibt es keine Abkürzungen. Eine Wirbelsäulen- oder Hüftoperation nach Jahren des Laufens und Hebens schwerer Gegenstände ist ein teurer und schmerzhafter Weg, um für die vorangegangenen Privilegien zu bezahlen. Und das Schlimme ist: Sie müssen immer noch erst lernen, wie es richtig geht. Es gibt keinen Ausweg. Klar, Sie können mit Laufen, Radfahren, Gewichtheben, Ballspielen, Surfen oder Skifahren aufhören. Wasser-Aerobic und sanftes Gehen sind akzeptable Lösungen. Aber das wissen Sie bereits. Deshalb halten Sie dieses Buch in Händen.

In den acht Jahren, seit denen ich Carl kenne, genoss ich das Privileg, aus erster Hand beobachten zu können, wie sich sein Lebenswerk in diesem Buch vereinte. Und obwohl viele der heutigen führenden Köpfe auf dem Gebiet menschlicher Bewegung und Leistung nach einfachen Grundlagen von Bewegungskompetenz riefen, haben sie bis dato keinen Lehrplan entwickelt, um uns diesem Ziel näher zu bringen. Wir haben den Code von Stärke und Kondition geknackt. Wir können Leute fitter und stärker machen als je zuvor. Wir kennen die besten Methoden und Übungen in diesen Bereichen. Nun müssen wir noch den Code knacken, mit dem wir erreichen, dass Athleten robust sind und das Training umsetzen können. Es gab keine Vorlage für die systematische Lehre der Fundamente menschlicher Bewegung – bis jetzt. Wir haben immer nur darauf gehofft, dass ein Kind gut genug sein würde, um für Sport geeignet zu sein. Aber was, wenn wir die Unsicherheit ausschließen könnten? Was, wenn wir Menschen (nicht nur Athleten) mit den Werkzeugen ausstatten würden, die es ihnen erlauben, sich nahezu jede neue Bewegungsfertigkeit anzueignen? Was, wenn fast jede menschliche Bewegung auf ihren Quellcode reduziert werden könnte? Glücklicherweise sind wir bereits so weit. Dieses Buch ist der Beginn einer Revolution. Es lebe Freestyle!

Kelly Starrett





Einleitung

00

Lassen Sie sich von anderen nicht einschränken.

Ich heiße Carl Paoli. Und das ist meine Geschichte.

Nach mehr als 15 Jahren Erfahrung als Leistungsturner und mehr als zehn Jahren als Trainer und Coach habe ich vier Bewegungen ermittelt, die Ihren Blick auf Fitness und Sport und all Ihre Bewegungen im Alltag verändern werden. Wenn Sie sich gleich damit befassen wollen, springen Sie gerne zu Teil 2 dieses Buches. Falls nicht, lassen Sie mich Ihnen ein wenig von mir erzählen, damit Sie besser verstehen, woher meine Trainingsphilosophie und meine Methoden kommen.

Während meiner Turnerjahre merkte ich, dass ich nicht gerade das größte Naturtalent war. Das konnte mit der Art und Weise zusammenhängen, wie ich turnen in der Grundschule gelernt hatte. Damals saß meine Turnlehrerin auf einer Bank, rauchte Zigaretten und bellte Befehle. Die älteren Kinder turnten auf der Grundlage ihrer Anweisungen, und wir jüngeren versuchten, es ihnen nachzumachen.

Als ich in das Wettkampfteam eines kleinen Turnvereins kam, waren meine Teamkameraden viel weiter als ich. Trotz des Wettbewerbs, oder vielleicht gerade deswegen, träumte ich jede Nacht davon, eines Tages an den Olympischen Spielen teilzunehmen. Und dieser Traum trieb mich an, sie einzuholen. Obwohl es mir nach und nach gelang, mit den anderen mitzuhalten, hatte ich dennoch immer das Gefühl, nie ganz an sie heranzukommen.

Im Alter von 17 Jahren hatte ich in beiden Ellbogen Sehnenscheidenentzündung, mehrfache Verstauchungen beider Sprunggelenke, gerissene Trapezmuskeln, einen gebrochenen Halswirbel aus dem Vorjahr, Narben auf dem Kopf von 28 Stichen und durch das tägliche Training aufgerissene Hände und zerschrammte Beine. Ich hatte das Gefühl, etwas läuft falsch. Inzwischen kannte und respektierte man mich in der spanischen Turnerszene, aber von meinem Olympiatraum war ich noch meilenweit entfernt.

Mein Coach versuchte regelmäßig, neue Techniken einzuführen, und sprach mit anderen Trainern, um aktuelles Wissen heranzuschaffen. Leider wurden die Ergebnisse stets allen auf die gleiche Weise übergestülpt. »Eine Methode für alle« hieß die Geschichte, und ich war der, der sie nicht verstand. Es können meine Ängste gewesen sein oder meine Unfähigkeit, aber ich hatte das Gefühl, es fehlt etwas.

Schließlich gab ich das Turnen auf und wandte mich Snowboarding und Wakeboarding zu. Der Zugang zu diesen beiden Sportarten gelang mir schneller als anderen um mich herum. Das lag wohl auch an der erheblichen Überschneidung grundlegender Fertigkeiten der Disziplinen.

Trendsportarten gaben mir das Gefühl der Freiheit und die Möglichkeit, meinen eigenen Stil zu entwickeln. Niemand schrieb mir vor, was ich tragen oder wie ich mich bewegen sollte. Es gab keine Lernmethode, sondern nur mich, meine Idee und meinen Körper. Alles war möglich! Ich wusste, dass alles richtig war, wenn sich meine Freunde über meinen neuen Trick freuten oder ich mit meiner Bewegung zufrieden war.

Nach und nach befasste ich mich mit Trampolinturnen, Handstand-Akrobatik, Gewichtheben und Kettlebell-Training. Durch das Ausprobieren dieser Disziplinen fand ich heraus, dass jede Einzelne meinen Körper für einen anderen Zweck trainierte. Zudem fiel mir auf, dass die Spitzenleute jeder Sparte mit der Zeit Scheuklappen bekamen. Ihr Weg war der einzig richtige – das Gleiche, was ich im Turnen gehört hatte. Ein Weg für alle! Einmal mit dieser Beschränkung konfrontiert, war es nur noch eine Frage der Zeit, bis ich mich schließlich der nächsten Sportart zuwandte.

Rückkehr zu meinen Wurzeln

Das vielseitige Training unterschiedlicher Stile führte mich letztendlich wieder zum Turnen zurück. Ich übernahm ehrenamtlich die Leitung eines Turnkurses auf Freizeitniveau. Obwohl ich es nur zu meinem Vergnügen machen wollte, landete ich wieder bei der gleichen Art zu coachen, wie ich sie von früher kannte: »Ihr stellt euch der Größe nach auf, wir machen diese Bewegung, bis sie perfekt sitzt, und die nächste ist erst dran, wenn du sie von zehn Versuchen elf Mal schaffst.«

Obwohl es ein auf ein paar Wochenstunden beschränktes Freizeitprogramm war, setzte ich den Kindern ganz schön zu, und ich hatte das Gefühl, sie

müssten mir dankbar sein. Bald konnte ich berichten, dass sie mich nicht mochten. Und ich mochte sie auch nicht. Stattdessen entwickelte ich die gleichen negativen Gefühle wie während meiner Zeit als Leistungsturner.

Eines Tages beschloss ich, die Kinder nicht mehr in Reih und Glied antreten zu lassen. Ich ließ sie sich auf den Boden setzen und fragte: »Was würdet ihr gerne lernen? Warum seid ihr hier? Worauf habt ihr Lust?« Weil sie wussten, was ich hören wollte, antworteten die Kinder, sie träumten davon, großartige Turner zu sein. Ich wusste, dass sie keine Ahnung davon hatten, wovon sie sprachen; Spitzenleistung kommt nicht von der Teilnahme an einem Freizeitprogramm. Ich sagte ihnen die Wahrheit: »Ihr seid hier, weil eure Eltern wollen, dass ihr hier seid. Also, was wollt ihr wirklich lernen?« Ein Kind hob schüchtern die Hand und sagte: »Ich will lernen, die Wand hochzulaufen und mit Rückwärtssalto wieder auf die Füße zu kommen.« Ein anderes: »Ich will aus meinem Baumhaus springen können und überleben.« Ich bot ihnen einen Deal an: Wir würden uns jede Woche einen Trick aussuchen und versuchen, die Bewegung mit turnerischen Mitteln zu entwickeln.

Nach einigen Monaten konnte man deutliche Fortschritte sehen – und gemeinsam freuten wir uns auf jede Stunde. Mein Job gefiel mir! Alles wurde ein bisschen lockerer, und jeder hatte sein Vergnügen. Bald merkten auch die Eltern auf der Tribüne den Fortschritt und fragten, ob sie am Spaß teilhaben könnten. »Na klar«, sagte ich. »Unterschreiben Sie diese Verzichtserklärung ...«

Mit den Erwachsenen war es etwas anderes. Sie wussten, dass sie nicht da waren, um Olympiasieger zu werden: Sie wollten Spaß haben und coole Tricks lernen, die sie auf dem Trampolin im Studio ausprobieren und danach zu Hause anwenden konnten. Ich versuchte, ihnen zu erklären, dass man erst langsam beginnen muss, Neues zu lernen, aber sie schafften es, mich davon abzubringen. Also gab ich nach, und wir begannen ein paar coole Tricks zu üben.

Das Problem wurde dann am nächsten Tag offenbar, wenn jemand mich anrief und sagte: »Hey Carl, gestern war es großartig, aber heute tun meine Arme so weh, dass ich nicht einmal Zähne putzen kann. Ich kann meinen Rücken von oben bis unten nicht bewegen, und ich laufe durch die Gegend wie ein T-Rex, die Arme vor der Brust verschränkt.« Die Botschaft war klar: Wir mussten die Körper auf die Tricks vorbereiten. Und ich hatte die Lösung parat: Fitnesstraining. Nicht irgendeines, sondern Turnen und Fitnesstraining.

»Ich will aus meinem Baumhaus springen können und überleben.«

Das turnerische Fitnessstraining zahlte sich aus, und meine Teilnehmer wurden immer besser. Nach einiger Zeit tauchte jedoch ein neues Problem auf: Die Gelenke begannen zu schmerzen. Ich hatte keine Ahnung, was man am besten dagegen tun sollte, also besann ich mich auf meine turnerischen Weisheiten: »Wenn es wehtut, tape es.« Hunderte Rollen Tape später, viele sahen schon aus wie Mumien, dachte ich: »Vielleicht ist Turnen nichts für Erwachsene.«

Ich entschloss mich erst einmal, nicht zu glauben, dass man Erwachsenen verbieten sollte, sich zu bewegen, wie sie wollten. Ich wusste, dass mehr Potenzial in ihnen steckte, und ich musste nur herausfinden, wie ich die Verbindung zu ihren Wunschbewegungen herstelle. Ganz abgesehen davon, dass ich Spaß an meinem Job hatte und nicht gleich aufgeben wollte.

In dieser Phase entdeckte ich schließlich meine Trainingsphilosophie.

Meine Priorität als Coach ist, die Menschen dabei zu unterstützen, ihre Träume wahr werden zu lassen, indem ich

1. ihnen helfe, ihre Ziel zu definieren, und
2. eine praktikable Lösung finde, die sie so sicher wie möglich zum Erreichen ihrer Ziele führt.

Coach Carl

Nachdem ich meine Aufgaben als Coach definiert hatte, lagen die Schwierigkeiten vor mir. Wie würde ich erwachsenen Sportlern die Tricks beibringen, die sie zeigen wollten – vor allem vor dem Hintergrund bislang fehlender Informationen, wie das bei mangelnder turnerischer Bewegungserfahrung am besten funktioniert?

Meine Suche brachte mich aus der Turnhalle zu einer Kette schicker Fitnessstudios, wo ich zum meistgebuchten Personal Trainer avancierte, und weiter zu einem Kellerstudio im Herzen San Franciscos, wo ich jeden Tag mit Lesen und dem Untersuchen von Trainingsprogrammen für Gewichtheben begann. Diese intensiven Studien und der Austausch mit meinen engagierten Kunden führten mich zur Entwicklung meines Systems für die Lehre menschlicher Bewegung. Ich nenne es »Freestyle Connection«.

Gerne zolle ich meine Anerkennung, wenn es Gründe dafür gibt. Durch die Beschäftigung mit CrossFit erzielte ich methodisch den größten Fortschritt. Bevor ich darin eintauchte, hatte ich es ein paarmal ausprobiert, um es schnell wieder aufzugeben, zum Teil, weil ich die Bewegungsformen und Techniken hässlich fand. Als Turner erschien mir vieles gefährlich; Kipping-Pull-ups beispielsweise ließen mich schaudern. Zum Glück zog mich die Faszination des Gewichthebens in eine Filiale namens San Francisco CrossFit.

Seit damals ist aus CrossFit ein sehr beliebtes Fitnessprogramm geworden. Mit dieser Popularität gehen viele unterschiedliche Arten, es zu definieren, einher. CrossFit ist »Fitness für Spitzenathleten«, »ein Kult«, »große Lasten schnell über lange Distanzen bewegen«, »jede Menge Spaß« und »gefährlich«. Für mich am wichtigsten ist der Umstand, dass CrossFit der Höhepunkt des riesigen Experiments ist, wie der Körper auf unterschiedliche Reize reagiert und welche Anpassungen am ehesten helfen,

um sich besser zu bewegen. CrossFit findet die Antworten, indem der Körper einer unglaublichen Reihe von Herausforderungen ausgesetzt wird, die Bewegungen minutiös gemessen werden und gleich im Anschluss der Reiz, passend zur gemessenen Bewegung, verändert wird.

Die größte Herausforderung als CrossFit-Coach bestand für mich darin, meine Kunden zu Bewegungen hinzuführen, mit denen sie noch nicht vertraut waren. Der Zweck dahinter: Die Trainingseinheiten sollten sowohl sicher als auch effektiv sein. An einem Tag beispielsweise stand Gewichtheben mit schweren Lasten, kombiniert mit Laufen, auf dem Trainingsplan, an einem anderen turnerische Bewegungen mit hoher Geschwindigkeit. Das ist so, als würde man von jemandem verlangen, sich zwei olympische Disziplinen gleichzeitig anzueignen.

Dieses Umfeld war ideal, um Bewegungen knapp unterhalb der spezifischen Anforderungen einer Sportart und doch sehr nah an ihr dran zu verstehen und zu entwickeln. Athleten sollten beispielsweise den Clean & Jerk lernen, wie er vom olympischen Gewichtheben bekannt ist, aber unter Bedingungen absolvieren, die für die Sportart nicht typisch sind. Mein Schwerpunkt im Training verschob sich zum Verständnis spezifischer Techniken, um damit allgemeine Bewegungsmuster zu lernen, anstatt spezifische Techniken zu verstehen, um spezifische Leistungsanforderungen erfüllen zu können. Wir arbeiteten etwa an der Technik des Kreuzhebens, die man für mehrere Wiederholungen braucht, um Herz-Kreislauf-Ausdauer zu entwickeln, statt das größtmögliche Gewicht zur Hochstrecke zu bringen.

Darüber hinaus beschäftigten wir uns mit dem Anpassen von Bewegungen. Wir wollten herausfinden, welche Variante oder welcher Stil am besten zum aktuellen Niveau eines Sportlers passt, um den optimalen, aber immer noch sicheren Trainingsreiz zu setzen. Zunächst dachte ich, dieser flexible Umgang mit Standards wäre gefährlich, aber mit dem richtigen Coaching ist es auf Dauer sicherer und effektiver.

Die neue Herangehensweise an Training in Verbindung mit meiner Erfahrung als Turner und Personal Trainer verhalf meinen Kunden zu schnell erkennbaren Ergebnissen. Aufgrund der Erfolgserlebnisse gaben sie Turnen eine neue Chance oder probierten es zum ersten Mal aus. Ich war erstaunt, dass sich die eher grundlegenden Bewegungsmuster viel leichter in die Turnhalle übertrugen als das turnerspezifische Training. Meine Kunden hatten es wirklich verstanden und am nächsten Tag keine Schmerzen mehr.

Die Ergebnisse begeisterten mich auf der einen und verwirrten mich auf der anderen Seite. Wie konnte es sein, dass meine Teilnehmer im Turnen besser wurden, ohne spezielle Turnbewegungen zu trainieren? Obwohl ich meinen Fähigkeiten als Trainer vertraute, konnte ich nicht definieren, was genau mein Handeln auszeichnete.

Eines Tages hörte ich einen Vortrag eines schwedischen Hirnforschers über Kindesentwicklung. Er sagte: »Kinder müssen lesen lernen, dann nutzen sie ihre Fähigkeit zu lesen, um Neues zu lernen. Man muss lesen lernen, dann kann man lesen, um zu lernen.« BINGO! Das war genau, was wir taten. Ich bringe den Leuten Bewegungen bei, die sie zum Lernen von Neuem nutzen können. Wir müssen uns bewegen lernen, damit wir lernen, uns zu bewegen! Ich hatte für meine Leute die richtige Balance zwischen allgemeiner und spezifischer Bewegung gefunden.

Ich vertraue darauf, Bewegungsgrundlagen mithilfe von Methoden zum Herausbilden individueller Bewegungsstile zu vermitteln. Sie wird bestätigt durch ein Jahrzehnt Erfahrung mit Athleten, die durch zuvor beschriebene sportartspezifische Programme keinen Erfolg hatten. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass eine breit gefächerte Ausbildung über viele Stile hinweg und das Verständnis, wie man einzelne Techniken für den persönlichen Vorteil nutzt, der bessere Ansatz für das Maximieren von Leistung in einer Sportart ist.

Ich rate nicht, einfach CrossFit oder eine andere typische Methode anzuwenden. Die Idee ist vielmehr das Verfolgen einer Balance zwischen allgemeiner Bewegungsbereitschaft und sportsspezifischem Training. CrossFit gab mir lediglich jede Menge Werkzeuge an die Hand und lieferte den Beweis, dass diese Balance der beste Weg zum Verbessern der persönlichen Leistung ist. Als Athleten und Trainer müssen wir ständig Bewegungsfähigkeit mit sportsspezifischen Fortschritten ausbalancieren.

Ein Beispiel zur fehlenden Balance: Meine Spezialdisziplin als Leistungsturner war der Pferdsprung, aber ich hatte große Probleme, in meinen Sprüngen genügend Power zu entwickeln, um im Flug alle Bewegungselemente unterzubringen. Mein Trainer und ich arbeiteten in der Turnhalle hart daran, mehr Kraft zu erzeugen, härter aufzutreten und höher zu springen. Diese Methoden fruchteten bei mir nicht. Erst nach vielen Jahren, als ich meine turnerische Leistungsfähigkeit von einem grundlegenden Bewegungsverständnis her betrachtete, fand ich schließlich heraus, was fehlte, und konnte es

korrigieren: grundlegende Bewegungsmuster des Springens, die man im turnspezifischen Training nur sehr schwer ansteuern kann.

Mittlerweile ist mir klar, dass ich, um meine Sprungkraft zu verbessern, Methoden hätte anwenden sollen, in denen Springen als Bewegung zwar vorkommt, die aber vielmehr die vorhandenen Lücken gefüllt hätten, anstatt Tag für Tag in der Turnhalle sportartspezifisch über das Sprungbrett zu gehen. Zwar gibt es in jeder Sportart Übungen, die vereinfachte sportartspezifische Gesamtbewegungen sind, aber oft haben solche Übungen mit dem aktuellen Problem, das Sie lösen wollen, wenig zu tun. Nur ein besseres Verständnis menschlicher Bewegung wird Sie befähigen, aus allen Techniken und Stilen die auszuwählen, die Ihr Problem lösen. Deshalb ist es oft richtig, Bewegungen anzuwenden, die auf den ersten Blick wirken, als hätten sie mit denen Ihrer Sportart nichts zu tun.

Ich könnte verrückt werden, wenn ich daran denke, was ich alles verpasst habe, weil ich nur ein Programm auf Lager und die Prinzipien menschlicher Bewegung nicht verstanden hatte. Ich sage nicht, dass irgendjemand oder irgendein Programm dumm wäre. Ganz im Gegenteil: Die meisten Programme beinhalten einige grundlegende Wahrheiten menschlicher Bewegung. Was wir aber brauchen: Wir müssen besser darin werden, disziplinübergreifend zu agieren – auf der Grundlage unseres Wissens über Bewegungsprinzipien. Ich unterstelle nicht, dass das leicht oder ich der Erste wäre, der das versucht. Als Athleten müssen wir immer abwägen zwischen dem Ausprobieren unterschiedlicher Bewegungstechniken und dem spezifischen Training innerhalb unserer jeweiligen Disziplin.

Am meisten schmerzt mich, dass es für die Hindernisse, die ich im Turnen nie überwinden konnte, versteckt in anderen Disziplinen, längst bekannte Hilfen gegeben hätte. Mir fehlte nur das nötige Wissen über menschliche Bewegung, das ich gebraucht hätte, um zu verstehen, wie ich andere Techniken hätte nutzen können, um meine eigenen zu verbessern. Freestyle ist meine Herangehensweise, Ihnen dabei zu helfen, meine Fehler zu vermeiden, und zwar indem ich Sie befähige, Stile und Techniken, die Ihren Zwecken dienen, effektiv auszuwählen und zu kombinieren.

Was ist Freestyle?

Ich definiere Freestyle als Fitnesstraining, in dem man Elemente mischt und zahlreiche andere Disziplinen betreibt, um eine Grundlage an Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln. Diese setzt man wiederum auf möglichst effektive Weise für die eigene Sportart ein. Was ich in diesem Buch präsentiere, sind mein ganzes Wissen und all meine Erfahrung im Herausbilden von Grundlagen zum effektiven Erreichen spezifischer Ziele.

Freestyle konzentriert sich darauf, viele Disziplinen und Bewegungsstile zu untersuchen, aber auch so effizient wie möglich auf spezifische Ziele hinzuarbeiten. Es ist schwierig, die richtige Lebenseinstellung entlang der Kreuzungen vieler Stile zu finden, denn man glaubt, immer wieder Zeit weit weg von der eigenen Disziplin zu verschwenden. Aber denken Sie stets daran, dass jede Disziplin ihre Wurzeln in einer Mischung aus Stilen hat. Techniktraining im Sport ist wichtig, aber wenn Sie nicht die Balance finden zwischen Ausprobieren und dem Fortschritt, den Freestyle empfiehlt, dann ist es schwierig, Sportarten oder Bewegungsstile zu erfinden, zu definieren und herauszubilden.

Jeder Sport gründet auf Körpern, die mit ihrer Umgebung und miteinander in Wechselwirkung treten. Oft kommen diese Interaktionen durch Ausprobieren zustande, aus einem Spiel heraus oder aus Jux und Tollerei. Schließlich werden Bezugsgrößen, Standards und Regeln entwickelt, die eine Sportart so einpacken, dass sie geteilt, reguliert und weiterentwickelt werden kann. In diesem Sinne ist Freestyle das Finden von Bewegungen, die Spaß machen, spielerisch entstanden sind und schließlich Teil einer Sportart werden.

Freestyle spielt auch eine wesentliche Rolle in der Entwicklung bereits existierender Sportarten. Ringen beispielsweise ist eine Kampfsportart, die bis zu den Olympischen Spielen der Antike zurückreicht. Der ursprüngliche, sehr gewalttätige Stil kam in Training und Wettkampf zur Anwendung. Durch das Ausprobieren einer weniger gewalttätigen, aber immer noch effektiven Art wandelte sich der Originalstil in eine minder brutale Form: griechisch-römisches Ringen. Der griechisch-römische Stil, der Ringern nicht erlaubt, ihre Beine zu benutzen, wurde so stark reguliert, dass er die natürlichen Leistungsfähigkeiten des Menschen einschränkte. In der Folge führte das Erforschen menschlicher Bewegung zu einem weniger formalen und offeneren Stil des

Ringens, der den Einsatz der Beine erlaubt, das heutige Freistilringen. Dieses Erforschen und Ausprobieren findet nur statt, wenn man von etablierten Ansätzen abweicht, was für die Entwicklung des Sports entscheidend ist.

Manchmal entwickelt sich eine Sportart durch das Erschaffen höchst individueller Bewegungen. Wenn Athleten mit spezifischen Anforderungen konfrontiert werden, nutzen sie gerne den Raum zur Innovation und konstruieren aus ihrem Bewegungsrepertoire etwas Neues. Nehmen wir Schwimmen: Das 400-m-Lagenschwimmen besteht in dieser Reihenfolge aus Schmetterling-, Rücken-, Brust- und Freistilschwimmen. Ich bin mir sicher, dass den Teilnehmern der letzte Abschnitt des Rennens mit der Vorgabe präsentiert wurde: »Schwimmt so schnell, wie ihr könnt, egal wie.« Dahinter stand die Idee, sie in den festgelegten Stilen zu testen und am Ende »um ihr Leben schwimmen« zu lassen. Und sie und ihre Körper sollten selbst herausfinden, welche Technik dafür am besten sei. Die meisten wählten das Kraulschwimmen, da man damit am schnellsten vorwärtskommt. Schließlich wurde es als Freistilschwimmen bekannt.

Freestyle ist die natürliche Anpassung unseres Körpers, um die optimale Lösung im Rahmen vorgegebener Standards zu wählen. Das zeigt, wie der Körper auf der Grundlage spezifischer Anforderungen einzigartige Korrekturen vornimmt, wie individuelle Bewegungsmuster in einer Individualdisziplin erschaffen werden, die danach eine neue Disziplin oder Sportart definieren.

Freestyle ist meine Philosophie, menschliche Leistung optimal zu verbessern. Unabhängig von Ihrer

Sportart, können Sie Ihre Leistung immer verbessern, indem Sie sich in anderen Disziplinen umsehen und sich dort bedienen, um Ihre Lücken aufzufüllen.

Mit Freestyle können Sie individuelle Bewegungen entwickeln, die, wie im Beispiel Schwimmen, für einen bestimmten Zweck optimal sind. Diese Bewegungen können zur Geltung kommen, nachdem Sie die Grundlagen menschlicher Bewegungen trainiert und praktiziert haben und danach auf kreative Weise kombinieren, um sie in Situationen anzuwenden, die präzises Handeln auf höchstem Leistungsniveau verlangen, beispielsweise im Wettkampf.

Bezogen auf Bewegung, ist Freestyle die Freiheit körperlichen Ausdrucks und der unbegrenzten Zahl von Techniken und Stilen, die der menschliche Körper übernehmen kann. Für mich ist Freestyle Teil des Lernens und Entwickelns jeder körperlicher Aktivität. Indem Sie Ihrem Erlernten vertrauen und Freestyle Raum geben, begeben Sie sich in den Zustand konstanten Wachstums. Freestyle ist Fortschritt.

Vier Schlüsselemente von Freestyle

Ich darf annehmen, dass Sie sich als Athlet, Fitnessbegeisterter, Trainer, Coach oder schlicht als (gesunde) Person verbessern wollen. Es ist schwierig, zu verstehen, wie der Körper funktioniert, und noch schwieriger, zu wissen, wie man ihn entwickelt. Im Training passiert es immer wieder, dass man nicht mehr weiterkommt oder schlechte Entscheidungen trifft, die zu Verletzungen oder Leistungseinschränkung führen. Dieses Buch will Ihnen das Vertrauen geben, dass Sie das Richtige tun, unabhängig von Ihren Eigenheiten, Fähigkeiten oder Zielen.

Freestyle im Hip-Hop

In der Welt des Hip-Hop wird Freestyle für Rappen und B-Boying eingesetzt. Im Rappen hat sich die Bedeutung des Wortes Freestyle im Lauf der Jahre geändert. Früher stand es für die Entwicklung vom geschriebenen Text zur Präsentation, heute bedeutet es »direkt aus dem Kopf«. Obwohl ein Freestyle-Rap immer spontan ist, gibt es eine formale Grundlage, zu der auch Üben und Trainieren gehören. Der Schlüssel zur Zusammenarbeit zwischen den geübten Grundlagen und der spontanen Präsentation ist die kreative Kombination der geübten Teile. Sie macht es möglich, sich durch die Musik auszudrücken. Künstler präsentieren diese Fähigkeiten oft in sogenannten Battles oder in Wettbewerben.

Mit Freestyle im Hip-Hop kam ich in Berührung, als ein Tänzer namens Bboy Wicket mich auf eine Reise nach Korea einlud. Er nahm dort mit seinem Team – den Renegade Rockers – am R16 teil, einem der größten jährlich stattfindenden B-Boy Battles der Welt. Während der Veranstaltung wurde mir klar: Alle B-Boys verwenden im Grunde die gleichen Bewegungsmuster. Aber die Art, wie jeder B-Boy diese Elemente während des Battle vorträgt, definiert seinen Stil und verleiht seinem Tanz den individuellen Ausdruck.

Ich bin in der glücklichen Lage, auf der ganzen Welt mit talentierten Athleten und Coaches arbeiten zu dürfen. In einem CrossFit-Camp in San Diego, wo Sportler aus der ganzen Welt zusammenkommen, um sich im Wettkampf zu messen, ihre Leistung zu verbessern und ihren Leistungsstand zu überprüfen, arbeitete ich mit einer Gruppe an Muscle-ups. Wer es nicht kennt: Ein Muscle-up ist eine turnerische Bewegung des CrossFit-Programms. Man schwingt und zieht sich an Ringen nach oben. Eine der Frauen meiner Gruppe war bekannt dafür, einen der besten und effizientesten Muscle-ups der Welt zu beherrschen. Ich fragte mich: »Wie würde ich ihr noch etwas Wertvolles beibringen können?«

Ich präsentierte die gleiche Entwicklung des Muscle-ups wie in allen meinen Seminaren. Der Schwerpunkt liegt darauf, Einsteiger so schnell wie möglich vorzubereiten, speziell den Muscle-up zum ersten Mal überhaupt zu schaffen. Überraschenderweise kam die Frau danach zu mir und sagte: »Das war so viel effizienter! Toll!« Und das Witzige daran: Den größten Teil des Programms hatte ich durch das Studium eines Zeitlupenvideos ihres eigenen Muscle-ups entwickelt.

Ich sage den Coaches und Athleten, mit denen ich arbeite, stets: »Ich habe das nicht erfunden, ich spreche nur darüber. Anders gesagt: Ich beobachte jemandes Leistung und beschreibe dann, was ich gesehen habe. Dafür verwende ich anstatt bewegungstechnischer Bezeichnungen Begriffe, die ausdrücken sollen, wie der Athlet die Bewegung auf der Grundlage seiner Erfahrungen empfindet. Solche Bewegungsbeschreibungen sind unerlässlich, um die Eigenwahrnehmung zu fördern. Sie stehen für den Übergang vom Ausprobieren zu einem Level, auf dem Körper und Geist einander treffen und die Leistungsfähigkeit eine neue Qualität erreicht. Sobald Athleten ihre eigenen Bewegungen und Verhaltensweisen erforschen können, sind sie fähig, sich selbst zu coachen und auch ihre Leistungsprobleme selbst zu lösen.

Die Geschichte der Frau, die ihren Spitzen-Muscle-up mit so wenig Coaching noch verbessern konnte, zeigt, dass die Präsentation von Wissen wichtiger sein kann als dessen Qualität und Quantität. Im Lauf der Jahre wurde mir klar, das manchmal nicht die Menge an Wissen, das wir zu einem Thema haben, entscheidend ist, sondern vielmehr, wie wir die Information, die wir weitergeben, sammeln und beeinflussen.

Ich habe entdeckt, dass vier Schlüsselemente dazu beitragen, wie wir Informationen sammeln, um sie auf schöpferische Weise weiterzugeben:

1. **Beobachtung und Beschreibung:** Wir verfügen über die instinktive Fähigkeit, unsere Bewegungen zu beobachten, zu beschreiben und zu beurteilen. Als Coach will ich mir das merken, es ist sehr informativ.
2. **Wahrnehmung:** Wir verfügen über die Fähigkeit, unseren Körper im Verhältnis zur Umgebung zu spüren – ein perfektes Werkzeug zur Selbstbeurteilung. Obwohl die Eindrücke subjektiv sind, können sie einzigartige Informationen darüber liefern, wie und warum sich jemand in bestimmten Situationen wie verhält.
3. **Motivation und Zweck:** Der Wunsch nach Überleben, Belohnung, in etwas der Beste zu sein oder schlichte Neugierde (um nur ein paar Motive zu nennen) halten uns am Leben und in Bewegung. Ohne sich darüber klar zu sein, was ein Individuum oder eine Gruppe antreibt, kann man keinen Plan für Entwicklung aufstellen.
4. **Technik und Technologie:** Wir sind Produkte unserer Umwelt, aber auch wir formen und entwickeln sie. Technik ist erheblich davon beeinflusst, wie wir uns bewegen. Dieses Verständnis ist wichtig, um uns zu entwickeln, aber auch Technologie, die auf uns beruht.

Obwohl diese Elemente offensichtlich erscheinen, werden sie oft übergangen. Sie sind die effektivsten Hilfsmittel, wenn es darum geht, zu verstehen, wer wir als Individuen sind, warum wir uns so bewegen, wie wir es tun, wie unsere Leistung von den Leuten beeinflusst wird, mit denen wir uns umgeben, und wie neue Technologien auf uns wirken.

Lassen Sie uns jedes der vier Elemente genauer betrachten.

Beobachtung und Beschreibung

Bewegung ist die grundlegendste Form der Kommunikation.

Unserer Fähigkeit, Körpersprache zu lesen, ist tief in unseren Genen verankert. Sie hat sich über Millionen von Jahren menschlicher Evolution entwickelt. Kommunikation ist überlebensnotwendig. Menschen nutzen Körpersprache beispielsweise, um Partner zur Fortpflanzung zu finden.

50 bis 70 Prozent unserer Kommunikation sind non-verbal. Haltung, Gesichtsausdruck, Bewegungen der Augen und Gesten einer Person sind im Kontext oft genug, um eine Botschaft zu übermitteln. Körpersprache ist intuitiv und universal.

Wenn Sie jemanden lächeln sehen, brauchen Sie keinen Übersetzer, um zu verstehen, dass er fröhlich ist. Ihre Fähigkeit, diese Information im Bruchteil einer Sekunde aufzunehmen, ist aufregend. Sie sind mit einem mächtigen Hilfsmittel beschenkt, um den Körper zu studieren und zu entwickeln.

Wie ein bekannter Hip-Hop-Künstler sagte: »Schule ist einfach. Warum? Die Antworten stehen im Buch.« Er meint, die Antworten liegen meist direkt vor uns. Bezogen auf Bewegung: Wenn wir nur innehalten und darauf achten, was mit unseren Körpern geschieht, können wir Antworten auf unsere Fragen finden.

Ich konzentriere mich auf den mechanischen Aspekt menschlicher Leistung, denn Bewegung liegt direkt vor uns. Wir können sie auf viele Arten messen, manipulieren und testen. Mir ist klar, dass die physiologischen und psychologischen Aspekte wichtig sind, doch wenn wir uns auf die körperlichen Aspekte konzentrieren, folgen die beiden anderen von selbst.

Als Coach strebe ich danach, die bestmöglichen Entscheidungen zu treffen, wie man jemandes Leistung verbessert. Dazu muss man lernen, wie man die durch Beobachtung gesammelten Erfahrungen verarbeitet, und beschreiben, was man sieht, indem man Wissen, Erfahrung und, besonders wichtig, Intuition einsetzt.

Aufgrund der Komplexität menschlicher Bewegung ist es schwierig, ein komplettes Bild zu bekommen, aber durch das Beherrschen der körperlichen Aspekte und das grundlegende Verständnis der physiologischen und psychologischen Aspekte des Körpers erlangen wir genügend Informationen, um mit rationalen Entscheidungen den Prozess in Gang zu halten.

Wahrnehmung

Wahre menschliche Leistung kann nur durch Fühlen gemessen werden.

Als ich mit dem Coachen begann, vollzog ich oft Bewegungen und beschrieb sie mir währenddessen. So wurde ich zu meinem eigenen Beobachter. Das verbesserte nicht nur meine eigene Leistung, sondern auch meine Fähigkeit als Coach, andere zu beobachten und anzuleiten.

Für einen Beobachter, der bereit ist, Bewegung zu verstehen, ist es leicht, Bewegungsstudent zu werden. Aber wie beobachtet man sich selbst? Nun, zum Glück haben Sie Ihre Sinne, die Sie leiten. Die Fähigkeit zu fühlen ist eine mächtige Hilfe, die Sie zur Eigenbeurteilung genauso einsetzen können, wie es ein Beobachter von außen tun würde.

Eine Herausforderung, der Sie im Zuge der Selbstbeurteilung begegnen, ist der Umstand, dass Alltagsbewegungen automatisiert sind: Sie müssen nicht über sie nachdenken, bevor Sie sie vollziehen. Das kann vor allem dann problematisch sein, wenn Sie schlechte Gewohnheiten entwickelt haben, wie etwa krummes Sitzen am Arbeitsplatz. Das kann schon jetzt Schmerzen verursachen oder später sogar zu Verletzungen führen. Bewusstes Fühlen hingegen kann Sie spüren lassen, was falsch ist und wie Sie es korrigieren können.

Sie können alle Ihre Sinne benutzen, um Ihren Körper in Beziehung zur Umgebung zu führen. Ich konzentriere mich meist auf das Bewusstsein von Schmerz, Balance und Haltung eines Körpers und seiner Teile im Raum. Man spricht allgemein von der Tiefensensibilität oder propriozeptiven Wahrnehmung.

Ich konzentriere mich auf propriozeptive Wahrnehmung als den Sinn für Stellung und Bewegung der Körperteile im Raum. Wie in der Muscle-up-Geschichte erwähnt, kann alleine das Beschreiben des äußerlich Sichtbaren während der Bewegung die Leistung verbessern. Durch die bewusste Anstrengung, zu beschreiben, was Sie während des Bewehens fühlen, können Sie Ihre Tiefensensibilität und damit Ihre Leistung verbessern.

Durch das Training Ihrer Wahrnehmung, vor allem auf körperlichem Niveau, können Sie Ihre Leistung recht gut selbst beurteilen. Diese Beurteilung wiederum ist wichtig für den Fortschritt Ihrer Bewegungsfähigkeit.

Motivation und Zweck

Teilen ist Fortschritt, Fortschritt ist Erfolg.

Um den effektivsten Plan für persönlichen Fortschritt schreiben zu können, müssen wir verstehen, was uns motiviert. Die drei wesentlichen Antriebe sind für mich Überleben, Belohnung und Innovation.

Die industrielle und wissenschaftliche Revolution sowie das Einführen neuer Technologien bewahren moderne Frauen und Männer davor, uns gegen die Natur schützen zu müssen. Überleben ist heutzutage motiviert durch Belohnung oder Angst vor Strafe.

Betrachten wir einen Athleten, der für die Olympischen Spiele trainiert. Er will der Beste in seiner Sportart sein, getrieben, zu trainieren und sein ganzes Leben für sein Ziel zu investieren, den Gewinn einer Goldmedaille. Sobald der Athlet Gold gewinnt, teilt er seinen Sieg mit dem Rest der Welt. Ohne diesen feierlichen Moment gäbe es die Olympischen Spiele und Wettkämpfe im Allgemeinen nicht. Der Athlet nähme seinen Sieg mit ins Grab, ohne Teil der menschlichen Geschichte und Evolution zu werden.

Das Teilen eines Sieges ist unerlässlich, wenn es darum geht, auf der Suche nach vergleichbaren Zielen einen Referenzpunkt zu setzen. Solche Referenzpunkte sind Bezugsgrößen, die die nächsten Athleten anstreben, erreichen und schließlich überholen. Das Bedürfnis, das von anderen Erreichte zu übertreffen, ist Teil unseres natürlichen Antriebs, uns zu entwickeln und dem Wettkampf zu stellen – nicht nur im Sport, sondern auch in der Natur und in der Gesellschaft. Wer versteht, dass das ständige Setzen neuer Marken zur Natur des Menschen gehört, kann effektivere Pläne zum Weiterentwickeln der Leistungsfähigkeit schreiben.

Schließlich gibt es, wie Daniel H. Pink in seinem Buch *Drive* feststellt, jenseits von Überleben und Belohnung ein weiteres Motiv, das aber oft nicht (an-)erkannt wird. Es handelt sich um den Wunsch, etwas Neues zu schaffen und es mit der Welt zu teilen. Mir gefällt der Gedanke, dass dieser Antrieb durch das Bedürfnis nach Entwicklung und Erweiterung unseres Horizonts bestimmt wird.

Technik und Technologie

Technik ist ein Produkt der Art, uns zu bewegen, und umgekehrt.

Steve Jobs, der verstorbene Gründer von Apple, sagte 1980 anlässlich einer Präsentation: »Der Mensch ist ein Werkzeugmacher mit der Kapazität, Werkzeuge zu entwickeln, die seine angeborenen Fähigkeiten verstärken.« Diese Aussage bezog sich auf eine Studie über die Effizienz der Fortbewegung einiger Tiere von einem Ort zum anderen. Der Kondor landete auf Platz eins, der Mensch irgendwo zwischen Platz 30 und 40. Daraufhin führte man den Test mit dem Menschen auf einem Fahrrad durch. Dieses Mal gewann der Mensch mit großem Abstand. Die Art und Weise, wie wir Werkzeuge erschaffen und verwenden, unterscheidet unsere Spezies von anderen Lebewesen.

Mit dem Turnen aufgewachsen, war es für mich selbstverständlich, meine Übungen auf und an unterschiedlichen Geräten zu zeigen, deren Design sich alle zwei bis vier Jahre änderte. Bis ich später in der Fitnessindustrie landete, war mir nie aufgegangen, dass diese Geräte konstruiert wurden, um unsere Möglichkeiten zu maximieren, zu demonstrieren, wozu unsere Körper in der Lage waren. Beispielsweise wurde die Reckstange etwas elastischer, um damit mehr Energie und Schnelligkeit zu erzeugen,

Gemeinschaft

In meiner Karriere als Coach, in der ich von Land zu Land und von Fitnessstudio zu Fitnessstudio reise, erlebe ich eines immer wieder: Jedes Studio hat eine ähnliche Gruppendynamik, mit einem Chef und einer organisierten Gruppe von Menschen, die Aufgaben erledigen. In der Regel versuchen sie, sich und ihre Leistungen in ihrem Sport zu verbessern.

Das Schöne an dieser Gruppendynamik ist, dass sich die Mitglieder nicht nur führen lassen können, sondern auch die Möglichkeit haben, ihre irrationale oder instinktive Seite mit nur geringem Risiko einzubringen. Wie in allen professionellen Coaching-Einrichtungen überlebt jeder Teilnehmer die Erfah-

rungen und kommt auf der anderen Seite als besserer Athlet und Mensch wieder heraus. Die Dynamik einer von einem Coach geführten Gruppe erreicht zwei grundlegende Dinge:

1. Die Athleten fühlen sich lebendiger, indem sie, geleitet von natürlichen Instinkten, in einen ursprünglicheren Zustand gelangen, in dem sie sich menschlich fühlen.
2. Sie bringt die Athleten mit Unterstützung einer Gemeinschaft an ihr Ziel und vermittelt im Grunde eine Erziehung in Körperkultur.

und aus dem Sprungpferd wurde ein Tisch, auf dem neue und schwierigere Elemente möglich waren. Das sind anschauliche Beispiele, wie Technologie die Entwicklung einer Sportart beeinflusst. Im Alltag geschieht das genauso. Sich diesen Umstand zu vergegenwärtigen hilft beim Verständnis, wer und wie wir Menschen heute sind. Werkzeuge haben unsere Kultur enorm beeinflusst, wie wir uns fortbewegen, uns täglich um uns kümmern, spielen und bewegen.

So einflussreich Technologie sein kann, um Leistung zu verbessern, so kann sie ebenso Schaden anrichten. Wir neigen dazu, alles zu übernehmen, was im Sinne des Energieaufwands bequem ist. Und das kann uns körperlich wehtun. Nehmen wir das Sitzen. Der Höhlenmensch setzte sich zum Pausieren

und Essen und arbeitete im Stehen. Heutzutage sitzen wir, um zu arbeiten, zu pausieren, zu essen, und stehen kaum noch. Im Sport beobachten wir, wie Technologie die Leistung der Athleten dramatisch verbessert hat. In der Fitness aber, die Gesundheit und bessere allgemeine Leistungsfähigkeit hervorbringen soll, bringt Technologie oft Bequemlichkeit ins Spiel, mit Gimmicks, die mehr Zeit verschwenden als nützen.

Wenn wir uns vor Augen halten, wie wir Technologie verwenden können, um Leistung zu verbessern, und wie Technologie unsere Leistung beeinflusst, können wir im Detail besser einschätzen, wie wir unsere Körper zweckgebunden weiterentwickeln, und zudem an neuen Technologien arbeiten.

Eine interessante Interpretation der Evolutionsgeschichte menschlicher Bewegung ist nach dem Buch *The Story of the Human Body* von Daniel E. Lieberman, dass der Mensch das einzige Säugetier zu sein scheint, das in der Hitze über längere Strecken laufen kann. Diese wesentliche Anpassung ist uns wohl vor etwa zwei Millionen Jahren gelungen, zu der Zeit, als der Mensch eine Jäger-und-Sammler-Kultur entwickelte.

Das Buch spricht von zwei Schlüsselanpassungen:

1. viele Schweißdrüsen am ganzen Körper und
2. unsere Fähigkeit, auf zwei Beinen zu gehen, die die Fortbewegung im Sinne des Energieverbrauchs effizienter und effektiver machte als das Gehen auf vier Beinen.

Technologie versus Leistung

Alle vier Jahre waren meine Turnkameraden und ich nicht nur auf die Olympischen Spiele gespannt, sondern erst recht auf alles, was nach dem Olympiazzyklus kam. In der Regel gab es eine Änderung im Bewertungssystem, aber am aufregendsten fanden wir die Fortschritte in der Technologie der unterschiedlichen Turngeräte. Der Grund dafür: Jede Verbesserung der Ausrüstung veränderte unsere Leistung und ermöglichte es uns, schwierigere Elemente auszuführen.

Eine einfache Veränderung in meiner Zeit als Heranwachsender war ein an der Verbindung vom Kabel zur Aufhängung in die Ringe integriertes Federungssystem. Es reduzierte die Stöße auf die Schultern und erleichterte den Vollzug schwie-

rigerer Schwungbewegungen. Auch die Barrenholme wurden flexibler, was das Schwingen erleichterte; zudem hatte man das Design der Stangen verändert: Sie wurden entschärft und abgerundet und damit sicherer, und sie flößten weniger Angst ein. Außerdem erlebte ich, wie der Sprung sich von einem harten, mit Leder überzogenen Holzpferd zu einem aufprallfreundlicheren Pferd wandelte, das schließlich die Form eines Tisches annahm. Dieser Tisch wiederum erlaubte sicherere Sprünge auf höherem Niveau.

Technologische Verbesserungen, die in der Entwicklung von Ausrüstung für eine Sportart implementiert werden, spielen im Fortschritt menschlicher Leistungsfähigkeit eine große Rolle.

Wie Sie dieses Buch benutzen

In *Freestyle* steckt meine gesamte Erfahrung als Athlet, Coach und Person. Ich möchte Ihnen zur Seite stehen, wenn Sie entdecken, was für die Verbesserung Ihrer Leistung und das Erreichen Ihrer Ziele am wichtigsten und nützlichsten ist. Mit *Freestyle* lernen Sie auf interaktive Weise, wie Ihr Körper aufgebaut ist, um sich durch den Raum zu bewegen und mit einer sich konstant verändernden Umgebung in Wechselwirkung zu treten. Betrachten Sie es als Anleitung für das Entwickeln eines Entwurfs menschlicher Bewegung. Indem Sie die *Freestyle*-Philosophie verstehen und keine Angst davor haben, die unterschiedlichen Stile und Disziplinen zu studieren und zu trainieren, finden Sie potenzielle Lösungen für Ihre Probleme und kommen Ihren Zielen näher.

Dieses Buch ist genauso für erfahrene Athleten geeignet, die ihre Leistung analysieren wollen, um sie zu perfektionieren, wie für Freizeitsportler, die sich für besseres Surfen mithilfe neuer Bewegungen interessieren; für Einsteiger, die sich zum ersten Mal auf ein Skateboard stellen; und sogar für Eltern-Athleten auf dem Weg durch den Supermarkt-Parcours, auf dem einen Arm ein Kind, an der anderen Hand ein zweites und mit der Hüfte den Wagen schiebend. Egal wer Sie sind, Ihr Trainingszweck und Ihre Leistungsfähigkeit sind einzigartig. Das ist *Freestyle*.

Die wichtigsten Erkenntnisse in diesem Buch sind:

1. eine spezielle Bewegung einer speziellen Disziplin auswählen, wie den Double McTwist 1260 des Snowboarders Shaun Whites, und
2. die *Freestyle*-Methode benutzen, um eine Balance zu finden zwischen dem Erforschen der Grundlagen menschlicher Bewegung über alle Disziplinen hinweg und dem Fortschritt in Richtung eines spezifischen Ziels.

Wenn ich von Spezialisierung spreche, meine ich, spezifische Antworten darauf zu geben, wer eine Bewegung weiterentwickeln will und wann, wo und wie das Training vonstattengeht. Um Ihre Bedürfnisse zu kennen, müssen Sie ein Ziel verfolgen. Welches ist Ihres? Denn jeder hat eine Absicht. Es gibt eine unendliche Anzahl an Möglichkeiten, menschliche Bewegung auszudrücken. Diese einzigartigen Ausdrücke sind bekannt als **Stile**, und alle zusammen genommen bilden das Konzept von *Freestyle*.

Als jemand, der viele Trainingsmethoden ausprobiert hat, weiß ich, dass breite Streuung großartig für das Herausbilden einer guten Basis von Wissen und Erfahrung ist. Aber der Versuch, alle Stile zu beherrschen, ist zum Scheitern verurteilt. Konzentrieren Sie sich deshalb immer auf einige Stile oder Besonderheiten.

Anstatt Ihnen beim Spezialisieren zu helfen, werde ich Ihnen die Augen öffnen, damit Sie besser verstehen, welche Besonderheit Sie nutzen sollten und warum Sie womöglich eine Besonderheit abwandeln und auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden. Es ist wie die Erläuterung, warum ein maßgefertigtes Hemd besser ist als die Auswahl zwischen den Größen L, M und S. Wenn Sie nur eine Erkenntnis aus diesem Buch ziehen, dann sollte es diese sein. Werden Sie Spezialist, lernen Sie, andere Besonderheiten wahrzunehmen, passen Sie sie an Ihre Bedürfnisse an, und haben Sie keine Angst, selbst innovativ zu sein.

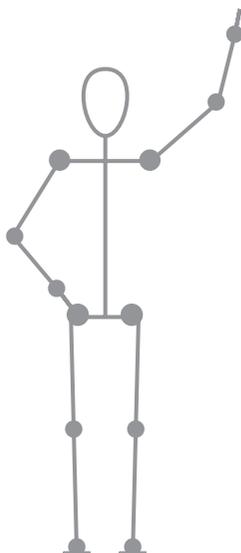
Freestyle wendet sich nicht speziell an Turner, CrossFitter oder andere Sportler. Es ist meine Auffassung davon, wie ich menschliche Bewegung wahrnehme, studiere und lehre und, wie ich glaube, dass Sie besser verstehen können, wie Sie sich in Ihrem »Fachgebiet« bewegen.

Als Turner liegt mir Training mit dem eigenen Körpergewicht, deshalb benutze ich ein paar Fitnessbewegungen, um meine Entdeckungen und Theorien zur Entwicklung menschlicher Leistung zu erläutern. Es sind genau vier Bewegungen, die ich für sehr wirkungsvolle Werkzeuge halte und mittels derer ich Ihnen die Grundlagen menschlicher Bewegung vermittele. Danach unterstütze ich sie dabei, die Bewegungen zu analysieren und auf Ihre Bedürfnisse anzupassen.

Das ist kein spezifisches »Carl-Paoli-Programm«. Was immer Sie durch das Buch erfahren wollen, bekommen Sie durch Beschäftigung mit dem Material. Um Sie dabei zu unterstützen, vermittele ich Ihnen die Grundlagen meines Denkprozesses. Damit ordnen Sie Ihr Denken und Handeln, und Sie bekommen ein Vokabular, mit dem Sie Ihr Bewegungsniveau, Ihr spezifisches Ziel und seine Schwerpunkte beschreiben können und wie dieses sich in Ihren Plan einfügt. Die Strukturen sind um mechanische Bewegung herumentwickelt. Aber Sie werden auch sehen, wie sie in Beziehung zu den physiologischen und psychologischen Aspekten menschlicher Leistung stehen.

Der beste Weg, mit den Inhalten umzugehen, ist, über ein neues Konzept zu lesen, das Buch zur Seite zu legen, mit dem Konzept zu experimentieren, erneut zu lesen und Bewegungen zu lernen, die man zur Diagnose verwenden kann, dann noch mal experimentieren und die individuelle Anwendung herausbilden. Die Erfahrung ist interaktiv: Sie lesen etwas, woraus ein Plan für ein Bewegungsziel entsteht. In diesem Moment sollten Sie das Buch sofort weglegen und auf das Ziel hinarbeiten. Das Buch ist immer da, wenn es als Unterstützung gebraucht wird. Nehmen Sie es wieder zur Hand, wenn Sie für den nächsten Schritt bereit sind. Die Reise muss sich stets wiederholen – eine Lebenseinstellung. Ich stelle die Hilfsmittel zur Verfügung, Sie müssen unvoreingenommen herangehen, um Ihren Stil und den anderer zu sehen, und den Willen mitbringen, auf Ihre Ziele hinzuarbeiten. Und das wiederum müssen Sie sich selbst und dem Rest der Welt stetig mitteilen.

Durch meine Trainingsphilosophie, mein System für das Schaffen eines besseren Verständnisses menschlicher Leistung und die Anwendung von vier Basisbewegungen zeige ich Ihnen, wie Sie sich in jeder Sportart zurechtfinden, und helfe Ihnen, Ihren individuellen Weg zum Erfolg zu bereiten.



Das ist Sticks. Er nimmt Sie mit auf anatomische Abenteuer und legt so die Basis, um über all diesen »Freestyle-Jazz« reden zu können.

Das Buch besteht aus drei Teilen. Teil 1 behandelt mein System von Freestyle Connection, um Bewegungen zu beobachten und dann zu verbessern. Dieser Teil ist der theoretischste von allen; die Theorien sollen die gedanklichen Prozesse erläutern, die auf meinen Erfahrungen basieren. In Kapitel 1 beschreibe ich in leicht verständlicher Sprache Körper und Bewegung. Es dient als supereinfache Zusammenfassung von Anatomie und Biomechanik. Kapitel 2 und 3 beinhalten die theoretischen Grundlagen für alle anderen Themen dieses Buches. Diese beiden Kapitel enthalten alles über Progressionen von Bewegung. Hier definiere ich Bewegungsfähigkeit, Bewegungsstärke und erkläre, wie ich Pläne zum Verbessern von Bewegung erstelle.

Teil 2 geht im Detail auf die vier Freestyle-Bewegungen ein. Kapitel 4 behandelt die Pistol, Kapitel 5 den Handstand-Liegestütz, Kapitel 6 diskutiert den Muscle-up, und Kapitel 7 erklärt den Burpee. Dieser Abschnitt beinhaltet sorgfältige Erläuterungen der Bewegungen und verwendet die in Teil 1 entwickelten Theorien. Sie sollen verstehen, wie Sie zum einen diese Bewegungen, zum andern aber auch sich selbst in Ihrer Sportart verbessern können.

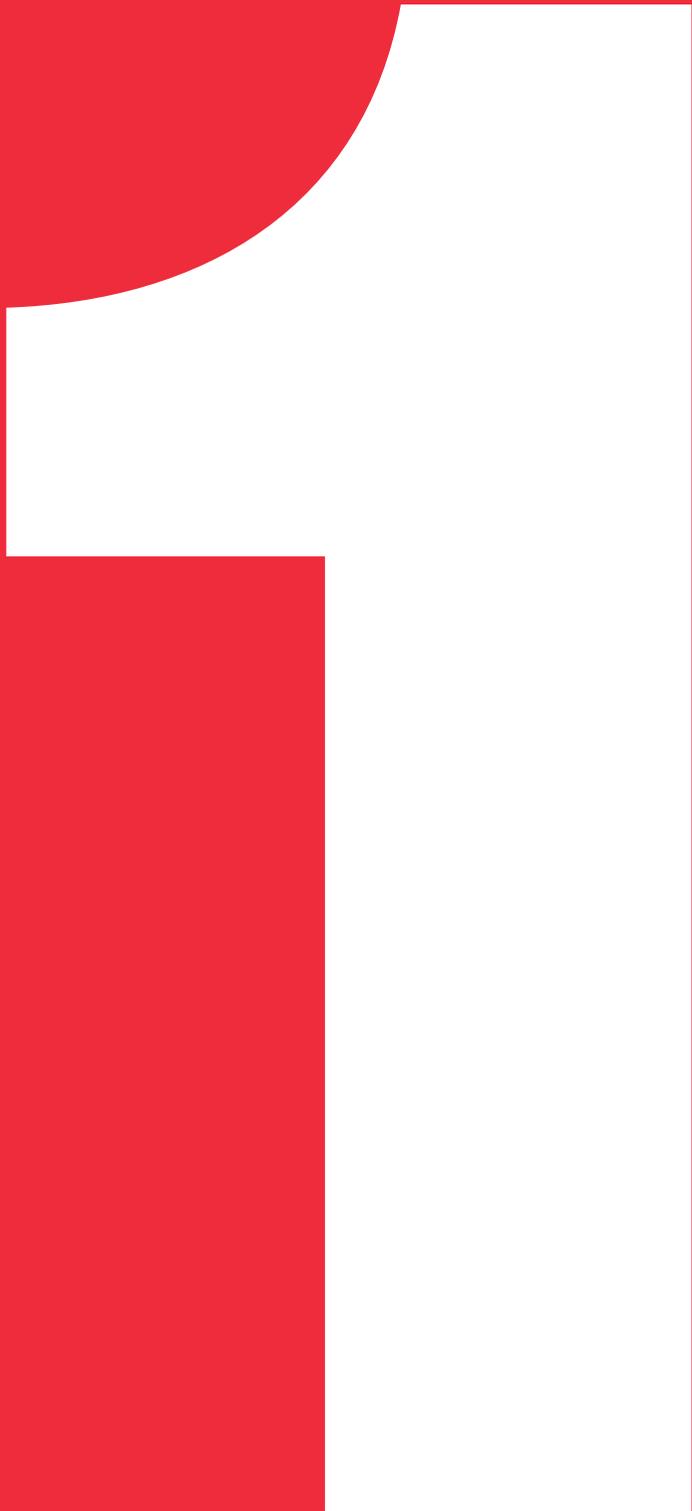
Teil 3 schließlich zeigt Ihnen, wie Sie Freestyle in Ihren Alltag integrieren können. Kapitel 8 handelt von vielen Bewegungen, die bei der Entwicklung der vier Freestyle-Bewegungen unterstützend sind. Kapitel 9 bietet Theorie und praktische Beispiele für Trainingsprogramme. Kapitel 10 befasst sich mit der Lebensart von neun Athleten, die meine Beschäftigung mit Freestyle anregen.

Wir sind das Produkt all jener Menschen, die uns umgeben

Das Streben nach Beherrschen der Bewegungsgrundlagen ist ein wesentlicher Teil erfolgreicher Leibeserziehung. Das habe ich im Laufe der Jahre durch die Zusammenarbeit mit großen Athleten und Coaches gelernt. Dieses Buch steht für meinen Ansatz des Vermittelns und Lernens der Grundlage von Bewegung. Er wurde von den Menschen beeinflusst und geformt, von denen ich über die Jahre umgeben war. Wie schon erwähnt: Ich habe die Grundlage menschlicher Bewegung nicht erfunden, ich spreche nur darüber.

Jeder Lehrer, Coach, Athlet, Mitarbeiter und Student, mit dem ich je gearbeitet habe, hatte Einfluss auf mein Leben und meine Karriere als Coach und Lehrer, vor allem mein Turntrainer Javier Amado, der engagierteste und zielstrebigste Trainer, denn ich je getroffen habe. Er opferte alles in seinem Leben für das Wohlergehen und den Erfolg meiner Teamkameraden und meiner Person. Wie ich Bewegung betrachte und vermittele, ist eine Reflektion seiner Lehren und Philosophien. Bis heute strebe ich danach, ihn stolz zu machen, und ich werde jeden Tag an ihn erinnert, wenn ich seine Coaching-Eigenschaften in mir entdecke.

Der größte Einfluss auf meine Arbeit und wie ich als Coach agiere, kam durch meinen Freund und Mentor Kelly Starrett. Kelly komplettierte mein Denken. Er brachte mir bei, wie man Verbindungen zwischen Athletik, Leben und Fitness herstellt. Er vermittelte mir eine Sprache, in der ich meine Ideen und meine Trainingsphilosophie besser ausdrücken konnte. In diesem Buch wird Ihnen Kellys Einfluss auffallen, und zwar in der Art, wie ich über Bewegung und die Prinzipien und Lösungen spreche, um die menschliche Leistungsfähigkeit stetig auf den nächsthöheren Level zu bringen.



Freestyle Connection

Beobachten. Beschreiben. Tun.

Nach mehr als zehn Jahren des Lehrens und Coachens über körperliche Entwicklung habe ich ein System entwickelt, das menschliche Leistung durch die Linse der Bewegung betrachtet. Damit will ich erreichen, dass Sie die grundlegenden Aspekte menschlicher Bewegung verbinden können, um leichter Ihre Ziele zu definieren, den richtigen Trainingsort zu finden, und schließlich einen Plan umsetzen, mit dem Sie Ihre körperlichen Fähigkeiten entwickeln. Ich nenne es Freestyle Connection.

Dieser Teil des Buches besteht aus drei Kapiteln:

01 Beobachtung: Ich gebe Ihnen eine leicht verständliche Sprache an die Hand, mit der Sie die Komplexität des menschlichen Körpers in Bewegung beschreiben können. Zu jeder Disziplin gehört eine Reihe grundlegender Bewegungen, die auch die Wurzeln anderer Disziplinen bergen. Die Beobachtungssprache hilft Ihnen, diese Bewegungsmuster zu erkennen und sie Ihren Zielen anzupassen.

02 Bewegungsfähigkeit: Ich beschreibe, wie Sie Ihre Bewegungsfähigkeit so messen können, dass Sie sich auf Ihren Fortschritt in Richtung Ihrer Ziele konzentrieren können. Sie werden meine Definitionen von Kraft, Fertigkeit, Fertigkeitstransfer, Fitness und Athletik kennenlernen.

03 Fortschritt: Ich erkläre, worauf bestmöglicher Fortschritt beruht und wie entscheidend die effiziente Entwicklung Ihrer Bewegungsfähigkeiten für Sport und Alltag ist.



Beobachtung

01

Jeder kümmert sich um körperliche Leistung. Die Medizin sowie die Fitness- und Sportindustrie bieten eine unendliche Anzahl an Lösungen an, um sie zu verbessern. Aber für welche Lösung entscheiden Sie sich, und wie wissen Sie, ob und warum eine bestimmte Lösung zu Ihnen passt?

Der Umstand, dass der Körper aus 206 Knochen und über 600 Muskeln besteht, die in sich ständig verändernder Umgebung interagieren, macht diese Aufgabe extrem schwierig. Als Coach habe ich viel Zeit darauf verwendet, darüber nachzudenken, warum eine Bewegung gut oder schlecht ist und welche Muster in dieser Bewegung helfen oder schaden können. Zehn Jahre Coaching haben mich eine einfache Methode entwickeln lassen, um die Grundlagen zu beschreiben, wie der menschliche Körper funktioniert. Mein Ziel in diesem Abschnitt ist es, Ihnen einen Einblick in meine Ansätze zu geben, damit Sie besser verstehen, wie Ihr Körper funktioniert, und dieses Wissen auf Ihre Spezialgebiete anwenden können: Fitness, Sport oder Medizin.

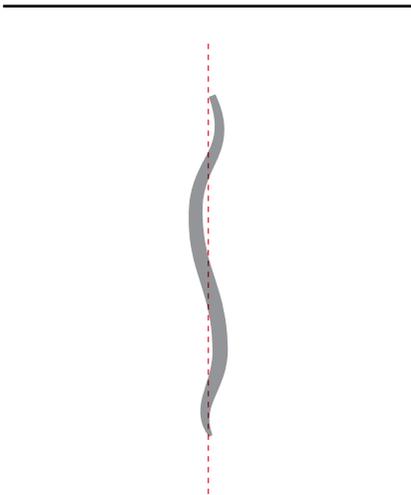
Dieses Kapitel gibt Ihnen einen Überblick über Anatomie und Biomechanik. Zudem vermittelt es eine Sprache, die Sie verwenden können, um die Körperformen und Bewegungen miteinander zu verbinden, die Sie für Ihre Zwecke beobachten. Diese Sprache bezeichne ich als Haltung–Bewegung–Zweck.

Haltung bezieht sich auf die grundlegenden Körperpositionen, die wir in der Bewegung erkennen können; **Bewegung** wiederum ist der Wechsel von einer Körperform zur nächsten, und **Zweck** ist die Motivation für eine Bewegung.

Ein wichtiger Ansatz, um Bewegung sorgfältig zu erkennen und zu beschreiben, ist, sie in die wichtigsten Formen zu unterteilen, die der Körper während des Ablaufs einnimmt. Ich nenne diese Körperformen **Haltungen** und unterteile sie in **global** und **lokal**, um sie zu beschreiben. Global bezieht sich auf die Formen, die der ganze Körper einnehmen kann, und lokal auf die Formen größerer Gelenke.

Die Global-lokal-Sprache wird in den Bereichen Gesundheit und Fitness benutzt, um Systeme auf der Makro- und Mikroebene zu beschreiben. Ich verwende eine vereinfachte Version dieser Sprache, indem ich Ihre Körpermittellinie in Beziehung zu Ihren Extremitäten stelle.

Global



Ihre **Körpermittellinie** ist die gedachte Linie, die Ihren Körper vom Kopf zu den Zehen in zwei Hälften teilt und für Ihre Wirbelsäule steht. Es gibt einige wichtige Gründe, Bewegung von der Wirbelsäule ausgehen zu lassen, zuallererst Bewegungskontrolle, die ich in Kapitel 2 vorstelle. Obwohl die Wirbelsäule ein komplexes System aus 24 Wirbelkörpern und vier Krümmungen ist, ist es sinnvoll, sie als Einheit oder als Linie wie in der Zeichnung links anzunehmen.

Zum Beobachten und Beschreiben der Körpermittellinie gibt es zwei Schlüsseleigenschaften: Orientierung im Raum und Form der Linie.

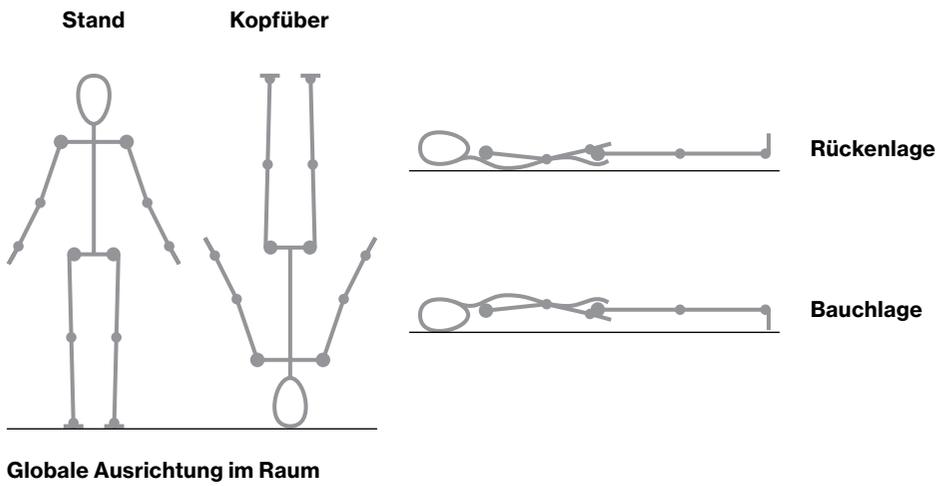
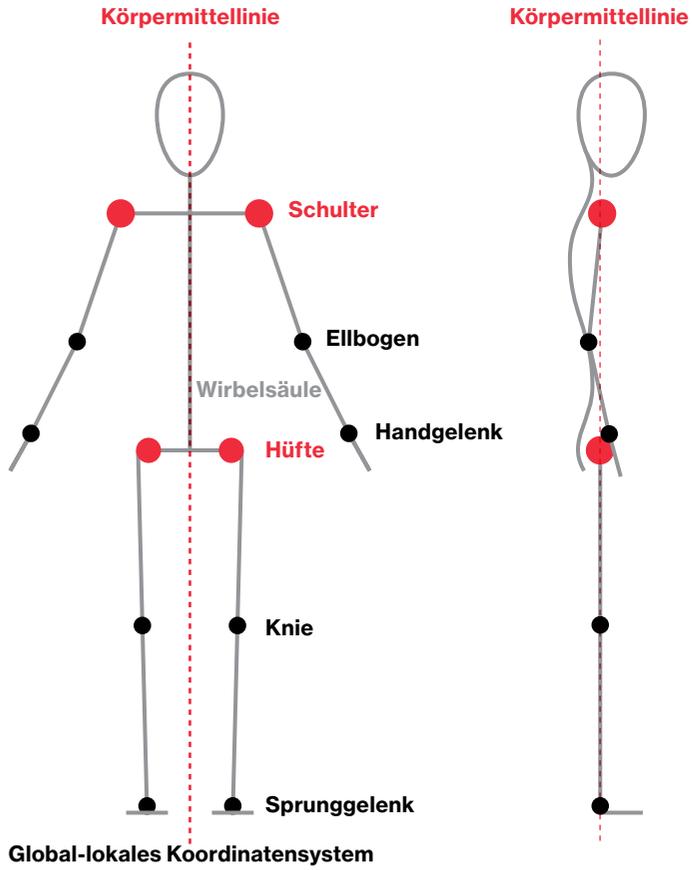
Globale Ausrichtung im Raum

Das Ausrichten der Körpermittellinie im Raum ist ein Konzept, das aus der Tatsache resultiert, dass die Erdanziehung für unser Leben grundlegend ist. Wenn Sie die Ausrichtung im Raum verändern, bewirkt die Erdanziehung unterschiedliche Belastungen der Wirbelsäule, denen Sie entsprechen müssen, um die gewünschte globale Körperform während der gesamten Bewegung beizubehalten.

Es gibt vier Schlüsselausrichtungen:

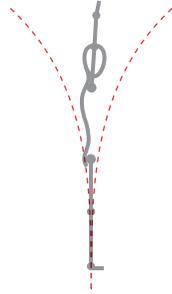
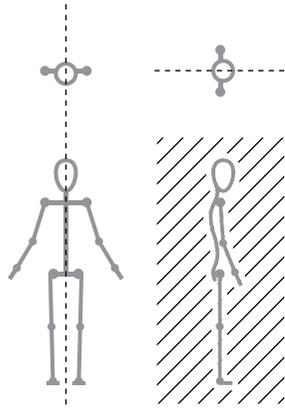
1. Stand
2. Kopfüber
3. Rückenlage
4. Bauchlage

Wenn die Wirbelsäule aufgerichtet und stabil ist, bildet sie eine solide Basis für Bewegungen der Extremitäten. Diese stabile Stellung ist die beste Grundlage, um die meisten Bewegungsmuster zu lernen und auszuführen. Wie ich in Kapitel 2 erklären werde, ist eine stabile Wirbelsäule für Bewegungskontrolle entscheidend. In seinem Buch *Werde ein geschmeidiger Leopard* präsentiert Kelly Starrett seine Ein-Gelenk-Regel. Sie besagt, dass die Kontrolle der Wirbelsäule als Ganzes optimale lokale Bewegungskontrolle und Leistung möglich macht.



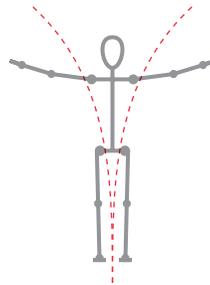
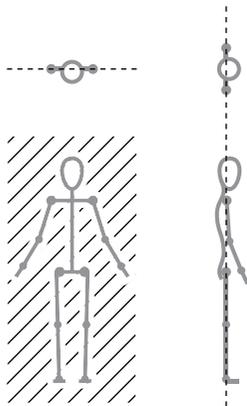
Globale Formen

Die Formen, die Ihre Körpermittellinie während der Bewegung schafft, sind ein weiterer Aspekt des globalen Systems. Ich verwende ein einfaches Koordinatensystem aus drei Ebenen, in dem jede Ebene eine Haltung der Körpermittellinie und damit eine globale Form definiert. Achten Sie darauf: Man kann Haltung leicht mit der Richtung einer speziellen Bewegung verwechseln; ich werde an manchen Stellen auf potenziell missverständliche Beschreibungen hinweisen.



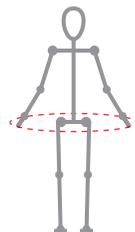
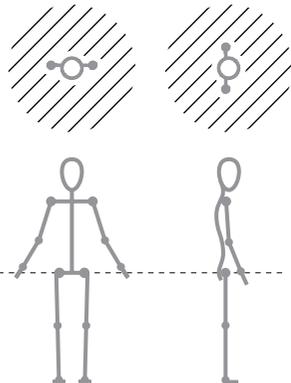
Die Sagittalebene teilt Ihren Körper in eine linke und rechte Hälfte. Gehen ist eine typische Bewegung in der sagittalen Ebene.

Beugung/Streckung findet in der sagittalen Ebene statt. Sie sind in Beugstellung, wenn sich die Wirbelsäule biegt und Gesicht und Zehen sich nähern. Sie sind in (Über-)Streckung, wenn die Wirbelsäule sich wölbt und Ihr Hinterkopf sich den Fersen nähert.



Die Frontalebene teilt Ihren Körper in eine vordere und hintere Hälfte. Ein Rad schlagen ist eine typische Bewegung in der frontalen Ebene.

Seitbeugung findet in der frontalen Ebene statt. Sie befinden sich in Seitbeugung links, wenn sich Ihre linke Kopfseite den Füßen nähert. Dasselbe gilt rechts für die Seitbeugung zur rechten Seite.



Die Transversalebene teilt Ihren Körper in eine obere und untere Hälfte. Drehung oder Rotation ist eine typische Bewegung in der Transversalebene.

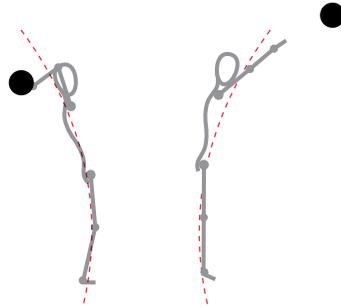
Rotation findet in der Transversalebene statt. Sie können nach links oder nach rechts rotieren.

Globale Beispiele

Indem wir uns einige Beispiele betrachten, können wir das Verwenden der Globalsprache üben, mit der wir die Haltungen und Bewegungsrichtungen des Körpers beschreiben. Obwohl sich die meisten Bewegungen im echten Leben nicht auf eine Ebene beschränken, sind die folgenden Beispiele zur Veranschaulichung darauf reduziert.

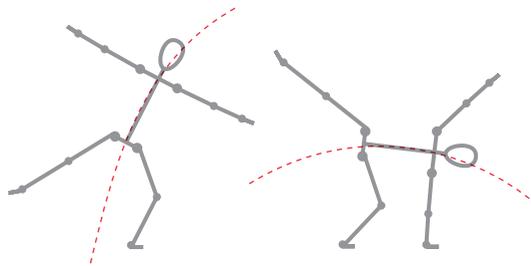
Einwurf im Fußball

Ebene: sagittal
Globale Bewegung: (Über-)
Streckung und Beugung



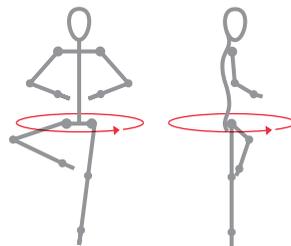
Rad schlagen

Ebene: frontal
Globale Bewegung: seitliche
Beugung und Streckung



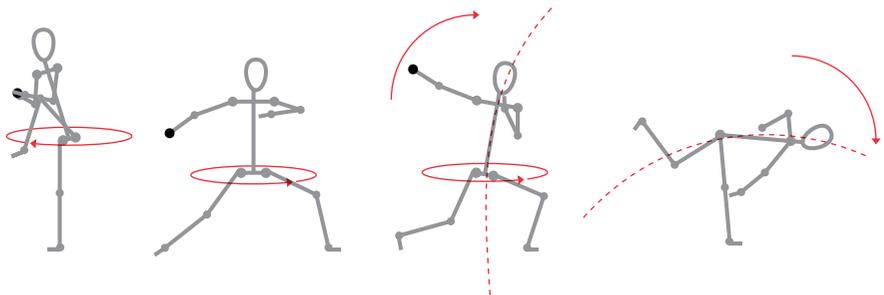
Pirouette

Ebene: transversal
Globale Bewegung: Rotation



Baseball-Wurf

3-D-Bewegung, kombiniert
alle Ebenen und globalen
Bewegungen



Lokal

In der lokalen Betrachtung konzentriere ich mich auf die Hauptgelenke Hüfte, Knie, Sprunggelenke, Schultern, Ellbogen und Handgelenke. Im menschlichen Körper gibt es 360 Gelenke, deshalb ist es hilfreich, sich auf die Hauptbeweger (Hüfte und Schultern) und ihre jeweiligen Assistenten zu konzentrieren, um den Körper in Bewegung leichter beobachten und beschreiben zu können.

Es gibt zwei sehr wichtige Eigenschaften des lokalen Systems:

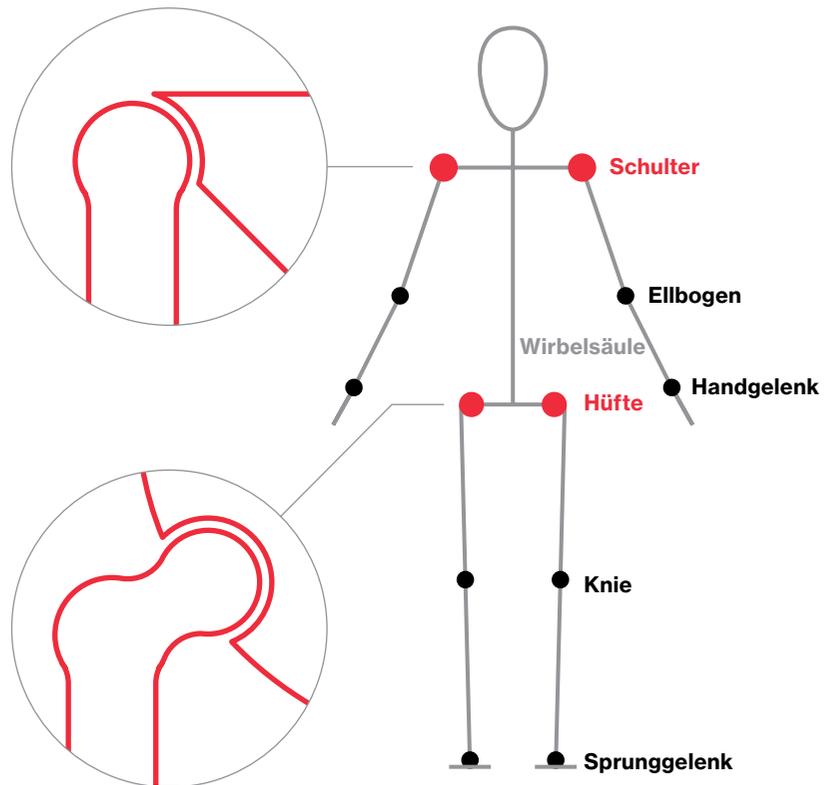
1. das Verhältnis zwischen primären und sekundären Bewegern
2. die Stellungen der Gelenke

Primäre versus sekundäre Bewegern

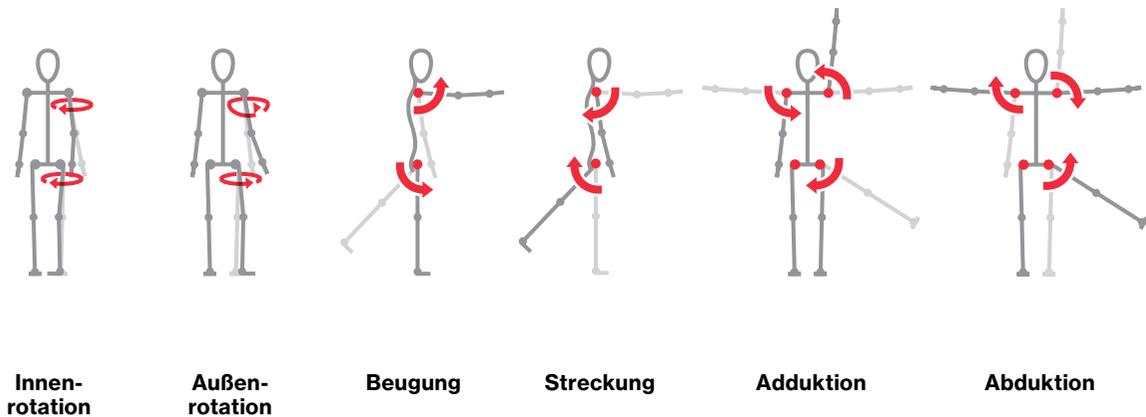
Der Unterschied zwischen primären und sekundären Bewegern ist einfach zu definieren und äußerst wichtig. In manchen komplexen Bewegungen ist er jedoch schwierig auszumachen. Primäre Bewegern sind die Hauptgelenke, die der Wirbelsäule am nächsten sind – für den Unterkörper ist das die Hüfte, für den Oberkörper sind es die Schultern. Sekundäre Bewegern sind weiter entfernt von der Mittellinie – für den Oberkörper sind das Ellbogen und Handgelenke, für den Unterkörper Knie und Sprunggelenke. Manchmal muss man den relativen Bewegungsablauf von Hüfte und Schultern vergleichen. Dann ist die Hüfte der primäre Bewegern.

Schulter: Das Schultergelenk wird im Bereich Fitness und Medizin gerne als Golfball auf einem Tee beschrieben. Beachten Sie, wie der kugelförmige Kopf des Oberarmknochens in der Schultergelenkspfanne sitzt, die wie ein Tee aussieht. Das ist einer der Gründe dafür, dass die Schulter verletzungsfälliger (z.B. für Auskugeln) ist und nicht so viel Kraft entwickeln kann wie die Hüfte.

Hüfte: Die Hüfte sieht aus wie ein Ball in einer Höhle; der Kopf des Oberschenkelknochens sitzt tief in der Hüftgelenkspfanne. Dies ist einer der Gründe dafür, dass die Hüfte stabiler als die Schulter und der wichtigste Energieerzeuger in Sachen Fortbewegung ist.



Lokales Koordinatensystem



Stellungen der Gelenke

Die Stellung eines Gelenks kann auf der Grundlage von drei Variablen beschrieben werden:

1. Innen-/Außenrotation
2. Beugung/Streckung
3. Adduktion/Abduktion

Ich will erklären, wie ich diese drei Begriffe verstehe.

Betrachten wir die Stellungen der Gelenke eines Körpers im Stand (Seite 53): Dann ist **Innenrotation** eine Bewegung, die das Gelenk zur Mittellinie dreht, während **Außenrotation** das Gelenk von dort wegdreht. **Beugung** schließt den Gelenkwinkel im Verhältnis zur Mittellinie, **Streckung** öffnet ihn. **Adduktion** zieht Extremitäten zur Körpermitte und kann in verschiedenen Bewegungsebenen stattfinden, etwa in der Frontalebene als Hampelmann, wenn sich die Arme zur Seite und über den Kopf bewegen. Genauso gibt es sie in der Transversalebene, wenn Sie die Arme direkt nach vorne strecken, etwas greifen und wieder zu sich heranholen. Schließlich entfernt **Abduktion** Extremitäten von der Körpermittellinie. Sie kann wie Adduktion entsprechend umgekehrt in unterschiedlichen Ebenen stattfinden.

Diese drei Variablen bilden ein Koordinatensystem, um die Stellungen zu erklären, die Körperextremitäten einnehmen können. Beachten Sie, dass man ein Gelenk, das sich Richtung einer Stellung bewegt, mit einem Gelenk, das sich in einer bestimmten Stellung befindet, leicht verwechselt – beispielsweise die sich streckende Schulter gegenüber der gestreckten Schulter, wie in der Figur oben gezeigt.