



Erscheint
am 20.10.2020
im CSV Verlag

Das Buch

Die 12 Tiroler. Bewegung von den Tieren lernen
Format: 14,4 x 21,5 cm, 160 Seiten, Klappenbroschur
Durchgehend vierfarbig illustriert
ISBN: 978-3-9502868-9-2
Euro 19,80 (A) / Euro 19,20 (D) / SFr 25,00 (CH)

Die 12 Tiroler *Bewegung von den Tieren lernen*

Die Realität vieler Menschen findet zusehends sitzend, am Schreibtisch, im Auto, vor Bildschirmen statt.

Bewegungsverarmung und Verlust des natürlichen Körpergefühls beeinträchtigen die Selbstwahrnehmung und Lebenslust.

Dieses Buch bietet faszinierende Gegenrezepte: eine ganze Bewegungswelt. Abgeschaut bei unseren nächsten Nachbarn: den Tieren.

12 Übungen für Körper und Seele



Toni Innauer

ist Skisprungolympiasieger, auch als Trainer führte er seine Athleten zu olympischem Gold. Als Sportdirektor im ÖSV war er – mit Trainer Alex Pointner – für die unvergleichliche Erfolgsserie der „österreichischen Superadler“ verantwortlich. Seine Bücher „Der kritische Punkt“ und „Am Puls des Erfolgs“ sind Bestseller.

(Foto: Manfred Weis)



<p>1. BACHFORELLE</p> <p>Diese alpine Forelle ist ein toller Schwimmer. Die Bachforelle laßt sich zwischen Felsen und Wägen in fließendem Gewässer vor, um sich den Tag voranzutreiben gegen den Strom abwärts zum Meeresspiegel hinunter.</p> <p>Verhalten: Bewegungen des Schwimmers sind langsam und kontrolliert. Die Bachforelle schwimmt mit dem Kopf nach unten. Die abwärts gerichtete Bewegung ist ein Zeichen für die Schwimmbewegung. Die Bachforelle ist ein Meister der Kontrolle und Präzision.</p> <p>ZIEL DER ÜBUNG Körperhaltung verbessern, Gleichgewicht halten und die Kontrolle über den Körper zu erlangen.</p>		<p>2. DER ALPEN-SALAMANDER</p> <p>Ein wunderschön gezeichnetes Tier. In 12 Zentimeter langer Strecke sind fünf kleine Gebirgsfliegen, Insekten der Alpenregion, flüchtig über den Felsen zu sehen.</p> <p>Verhalten: Die Alpen-Salamander bewegt sich langsam und kontrolliert. Die Alpen-Salamander ist ein Meister der Kontrolle und Präzision. Die Alpen-Salamander ist ein Meister der Kontrolle und Präzision.</p> <p>ZIEL DER ÜBUNG Körperhaltung verbessern, Gleichgewicht halten und die Kontrolle über den Körper zu erlangen.</p>		<p>3. FLUSSKREBS</p> <p>Ein fleißiger, zäher und mühsamer, fleißiger Schwimmer. Er kann Wasser springen. Das große Schwimmen des Flusskrebses ist ein Zeichen für die Kontrolle und Präzision.</p> <p>Verhalten: Der Flusskrebs bewegt sich langsam und kontrolliert. Der Flusskrebs ist ein Meister der Kontrolle und Präzision. Der Flusskrebs ist ein Meister der Kontrolle und Präzision.</p> <p>ZIEL DER ÜBUNG Körperhaltung verbessern, Gleichgewicht halten und die Kontrolle über den Körper zu erlangen.</p>		<p>4. GRILLE</p> <p>Die Insekte des Waldes. In der Nacht ist sie ein gewisses Wesen. In der Nacht ist sie ein gewisses Wesen. In der Nacht ist sie ein gewisses Wesen.</p> <p>Verhalten: Die Grille bewegt sich langsam und kontrolliert. Die Grille ist ein Meister der Kontrolle und Präzision. Die Grille ist ein Meister der Kontrolle und Präzision.</p> <p>ZIEL DER ÜBUNG Körperhaltung verbessern, Gleichgewicht halten und die Kontrolle über den Körper zu erlangen.</p>	
<p>5. DACHS</p> <p>Sein Kopf ist schlank und sein Gesäß ist ein bisschen rund. Die Dachs ist ein schlankes Tier. Die Dachs ist ein schlankes Tier. Die Dachs ist ein schlankes Tier.</p> <p>Verhalten: Der Dachs bewegt sich langsam und kontrolliert. Der Dachs ist ein Meister der Kontrolle und Präzision. Der Dachs ist ein Meister der Kontrolle und Präzision.</p> <p>ZIEL DER ÜBUNG Körperhaltung verbessern, Gleichgewicht halten und die Kontrolle über den Körper zu erlangen.</p>		<p>6. RINGELNATTER</p> <p>Seine Bewegungen sind wie ein Ringel. Die Ringelnatter ist ein schlankes Tier. Die Ringelnatter ist ein schlankes Tier. Die Ringelnatter ist ein schlankes Tier.</p> <p>Verhalten: Die Ringelnatter bewegt sich langsam und kontrolliert. Die Ringelnatter ist ein Meister der Kontrolle und Präzision. Die Ringelnatter ist ein Meister der Kontrolle und Präzision.</p> <p>ZIEL DER ÜBUNG Körperhaltung verbessern, Gleichgewicht halten und die Kontrolle über den Körper zu erlangen.</p>		<p>7. BÄR</p> <p>In der grünen Landschaft gibt es die Griffe. Die Griffe sind ein schlankes Tier. Die Griffe sind ein schlankes Tier. Die Griffe sind ein schlankes Tier.</p> <p>Verhalten: Der Bär bewegt sich langsam und kontrolliert. Der Bär ist ein Meister der Kontrolle und Präzision. Der Bär ist ein Meister der Kontrolle und Präzision.</p> <p>ZIEL DER ÜBUNG Körperhaltung verbessern, Gleichgewicht halten und die Kontrolle über den Körper zu erlangen.</p>		<p>8. SCHWAN</p> <p>Die Schwan ist ein schlankes Tier. Die Schwan ist ein schlankes Tier. Die Schwan ist ein schlankes Tier.</p> <p>Verhalten: Der Schwan bewegt sich langsam und kontrolliert. Der Schwan ist ein Meister der Kontrolle und Präzision. Der Schwan ist ein Meister der Kontrolle und Präzision.</p> <p>ZIEL DER ÜBUNG Körperhaltung verbessern, Gleichgewicht halten und die Kontrolle über den Körper zu erlangen.</p>	
<p>9. GAMSBOCK</p> <p>Die Gamsbock ist ein schlankes Tier. Die Gamsbock ist ein schlankes Tier. Die Gamsbock ist ein schlankes Tier.</p> <p>Verhalten: Der Gamsbock bewegt sich langsam und kontrolliert. Der Gamsbock ist ein Meister der Kontrolle und Präzision. Der Gamsbock ist ein Meister der Kontrolle und Präzision.</p> <p>ZIEL DER ÜBUNG Körperhaltung verbessern, Gleichgewicht halten und die Kontrolle über den Körper zu erlangen.</p>		<p>10. KREUZSPINNE</p> <p>Die Kreuzspinne ist ein schlankes Tier. Die Kreuzspinne ist ein schlankes Tier. Die Kreuzspinne ist ein schlankes Tier.</p> <p>Verhalten: Die Kreuzspinne bewegt sich langsam und kontrolliert. Die Kreuzspinne ist ein Meister der Kontrolle und Präzision. Die Kreuzspinne ist ein Meister der Kontrolle und Präzision.</p> <p>ZIEL DER ÜBUNG Körperhaltung verbessern, Gleichgewicht halten und die Kontrolle über den Körper zu erlangen.</p>		<p>11. ROTHIRSCH</p> <p>Er ist der König des Waldes. Der Rothirsch ist ein schlankes Tier. Der Rothirsch ist ein schlankes Tier. Der Rothirsch ist ein schlankes Tier.</p> <p>Verhalten: Der Rothirsch bewegt sich langsam und kontrolliert. Der Rothirsch ist ein Meister der Kontrolle und Präzision. Der Rothirsch ist ein Meister der Kontrolle und Präzision.</p> <p>ZIEL DER ÜBUNG Körperhaltung verbessern, Gleichgewicht halten und die Kontrolle über den Körper zu erlangen.</p>		<p>12. STEINADLER</p> <p>Der Steinadler ist ein schlankes Tier. Der Steinadler ist ein schlankes Tier. Der Steinadler ist ein schlankes Tier.</p> <p>Verhalten: Der Steinadler bewegt sich langsam und kontrolliert. Der Steinadler ist ein Meister der Kontrolle und Präzision. Der Steinadler ist ein Meister der Kontrolle und Präzision.</p> <p>ZIEL DER ÜBUNG Körperhaltung verbessern, Gleichgewicht halten und die Kontrolle über den Körper zu erlangen.</p>	

Die 12 Tiroler
Zwölf Tiere aus dem alpinen Lebensraum
 „Vom Wasser ans Land bis in die Lüfte“, die Übungen zeichnen die Entwicklung des artenreichen Lebens auf unserem Planeten nach. Mit seinem Partner, dem Olympioniker und Sportwissenschaftler Patrick Koller hat Innauer die Übungen über Jahre perfektioniert. Vom Flusskrebs über den Dachs und Gamsbock bis zum Steinadler.

2.

DER ALPEN-SALAMANDER


Ein matschwarz glänzender, bis zu 15 Zentimeter langer Bewohner mittlerer und höherer Gebirgslagen, bevorzugt der Alpensalamander Feuchtgebiete und Laubwälder.

Er ist nachtaktiv, nur nach Regenfällen zeigt er sich auch tagsüber. Wenn sich der Alpensalamander verteidigt, krümmt sich sein Körper wie ein S. Sobald er berührt wird, vollführt er schlagende Bewegungen mit dem Kopf – und sondert ein giftiges Sekret ab. Verlorene Gliedmaßen kann der Alpensalamander ersetzen. Das macht ihn zum Symbol des Unbewussten – und der Transformation.


ZIEL DER ÜBUNG
Mobilisierung der Halswirbelsäule, Kräftigung der Rückenstrecker und der Trapezmuskulatur (Muskulatur des Nackens und oberen Rückens), Kräftigung der Gesäßmuskulatur, Anregung der motorischen Geschicklichkeit durch eine anspruchsvolle Überkreuzbewegung.



DER ALPENSALAMANDER
Kernübung




Die Ausgangsposition einnehmen. Beide Hände auf das Gesäß legen und die Gesäßmuskulatur anspannen.




Rückenstrecker und Bauchmuskeln aktivieren, den Kopf und den oberen Teil des Oberkörpers langsam heben.

2

DER ALPENSALAMANDER



Den Kopf abwechselnd auf die linke und rechte Seite drehen und kontrolliert ablegen.




Bei gesunder und belastbarer Halswirbelsäule „tief“ in diese Position sinken und dabei die Dehnung der Innenseite des rechten Oberschenkels (Adduktoren) und im Bereich der Halswirbelsäule genießen.

Die Beinposition wechseln, also linkes Bein anwinkeln und rechtes Bein ausstrecken.

Die Übung wiederholen.

3

DER ALPENSALAMANDER
Variante für Fortgeschrittene




Neue Ausgangsposition einnehmen: Das rechte Bein anwinkeln. Den diagonal gegenüberliegenden linken Arm abgewinkelt mit Handfläche nach unten nach vorne ablegen, den rechten Arm jedoch nach hinten, mit der Handfläche nach oben. Den Kopf nach links drehen und ablegen, mit Blick zum linken Arm.



Den Oberkörper wie in der Kernübung beschrieben abheben und durch Aktivierung des Rückenstreckers und der Bauchmuskulatur stabilisieren. Den Kopf nach rechts drehen und ablegen, in einer synchronen Bewegung die Position der Arme umkehren.



2

DER ALPENSALAMANDER



Der nach vorne abgelegte linke Arm wandert nach hinten und der rechte Arm nach vorne.


Diese Bewegung einige Male wiederholen.

Anschließend die Ausgangsposition umkehren und Übung auf der anderen Seite wiederholen.

3


BACHFORELLE
Ausgangsposition




Bauchlage. Den Blick auf die Matte richten. Die Arme im 90-Grad-Winkel ablegen, die Unterarme ebenfalls um 90 Grad anwinkeln. Das rechte Bein 90 Grad im Hüftgelenk und 90 Grad im Kniegelenk anwinkeln, sodass der Unterschenkel parallel zum ausgestreckten linken Bein liegt.

2


BACHFORELLE



Den Kopf anheben und abwechselnd auf die linke und rechte Seite drehen und ablegen. Wichtig dabei ist es, beim Heben des Kopfes das Kinn leicht zur Brust zu ziehen, um den Nacken gerade zu halten und zu stabilisieren.



Anfänglich dürfen die Arme die Bewegung beim Heben des Kopfes unterstützen. Ziel ist jedoch, dass die Rückenmuskulatur arbeitet und die Bewegung lenkt.



Die Beinposition wechseln, also linkes Bein anwinkeln und rechtes Bein ausstrecken.

Die Übung wiederholen.

3

Jede Übung wird genau beschrieben. Ihre Wirksamkeit wird erklärt, Zusammenhänge werden aufgezeigt. Viele farbige Illustrationen von Andreas Posselt veranschaulichen die Bewegungen.