

ATHLETIC RITUALS®

Die Kraft der Rituale

von Chris Harvey
DTB-Ausbilder Group-Fitness

Autor Chris Harvey – Ausbilder Group-Fitness der DTB-Akademie – hat mit dem Team der 4more education eine neue Programmreihe entwickelt, die das Training in ritualisierten Abläufen beinhaltet. Die Praxis bestätigt, dass derartige Trainingsprogramme sehr effektiv sein können, immer häufiger trifft man auf Gruppen, die mit festgelegten Bewegungs-/oder Übungssequenzen arbeiten.

Zur Zeit gibt es drei ritualisierte Trainingsprogramme

- Bei **Athletic Stretch** steht die Erweiterung der Beweglichkeit im Vordergrund.
- **Athletic Moves** ist ein herausforderndes Kraft- und Stabilitätsprogramm.
- **Athletic Flow** widmet sich der Mobilisation und Versorgung der Gelenke.

Die Philosophie der Programme

Alle drei Programme basieren auf Bewegungsverbindungen, die in der Stunde mehrfach wiederholt werden und im Laufe der Zeit im eigenen Bewegungstempo und -fluss durchgeführt werden. Natürlich sind vorchoreografierte Übungsprogramme nicht unumstritten und sorgen für viel Diskussion.

Wünsche und Ziele

„Ich will trainieren, schwitzen, mich spüren und nicht nachdenken!“ So oder ähnlich lautet heutzutage der Wunsch vieler Kursteilnehmer. Deshalb suchen viele nach einem Training, das folgende Kriterien erfüllt: hohe Effektivität, viel Bewegungsfreude, ein Erfolgserlebnis und den Kopf frei bekommen.

Ein häufiges Muster gewöhnlicher Trainingsprogramme

Wie sehen denn die gebotenen Programme aus? Viele sind komplex, die Übungen werden sehr oft gewechselt – häufig bevor der Teilnehmer sie korrekt ausführt und verinnerlicht hat. Schließlich kommt vor der Stufe „Training“ eine Phase

„Bewegung lernen“. Diese große Vielfalt, die wir Trainer oft bieten, ist gut gemeint. Wir sagen uns, die Teilnehmer wollen unbedingt Abwechslung. Doch in vielen Fällen sind wir es selbst als Trainer, die mehr wollen.

Typische Einwände gegen vorchoreografiertes Training

„Ich brauche keinen, der mir sagt, welche Übungen ich machen soll.“ „Meine eigene Kreativität geht verloren.“ Hier bedarf es eines Umdenkens über die Rolle des Übungsleiters. **Unser Job als Trainer ist, unsere Teilnehmer dazu zu bringen, die Übungen, die sie machen, sicher, effektiv und in der richtigen Intensität und Dauer auszuführen. Unsere Aufmerksamkeit auf die Frage „Wie?“ statt „Was?“ zu richten, verändert die Trainingseinheit maßgeblich.**

Vorteile von Ritualen

Was wäre, wenn es Bewegungssequenzen gäbe, die in sich abwechslungsreich und effektiv wären, diese dann mehrfach und über mehrere Trainingseinheiten wiederholt würden? **Die Vorteile liegen auf der Hand. Bessere Bewegungsqualität, effektivere Einheiten, das Gefühl, die Übungen so zu beherrschen, dass man loslassen und genießen kann.**

Statt zu überlegen, was als Nächstes drankommt, in Gedanken beim reinen Inhalt der Trainingseinheit zu sein, sind wir bei Ritualen in der Trainerrolle befreit. Die Aufmerksamkeit richtet sich dort hin, wo sie hingehört – auf die Teilnehmer und auf die Vermittlung. Wir korrigieren aufmerksam, begeistern und animieren und unsere Teilnehmer lernen die Übungssequenzen mit einer ganz anderen Bewusstheit kennen. Hier ist die Kreativität gefragt und hier erkennt man die persönliche Unterschrift des Übungsleiters. Was den Spaß angeht –, es ist immer wieder spannend zu erleben, wie motiviert und begeistert Kursteilnehmer über mehrere Wochen und Monate an diesen Ritualen feilen und sich steigern können.

Alle drei Programme der Athletic Rituals® sind auf DVD erhältlich.

