

MOVEON
CREATING SKILL & FLOW

Flowbatics

MoveOn Flowbatics
©2018 YouMoveOn.de
Maik Müller & Philipp Preiss

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Material darf nicht ohne die ausdrückliche, schriftliche Erlaubnis von MoveOn veröffentlicht, vervielfältigt oder an Dritte weitergegeben werden. Bitte kontaktiert uns über youmoveon.de für mehr Informationen.

Die Informationen in diesem Manual werden mit guten Absichten präsentiert, dennoch bestehen keine Garantieverprechen unsererseits für Resultate. Wir haben keine Kontrolle über die körperliche Verfassung des Produkterwerbers und auch nicht über die physischen Gegebenheiten in denen die Anwendung stattfindet. Die Autoren und Publizisten übernehmen keine Haftung für ungünstige Resultate und gar auftretende Nebenwirkungen wie Verletzungen, Erkrankungen und/oder Unfälle beim Versuch, die hier vermittelten Informationen umzusetzen.

Die in dem Manual beschriebenen Übungen dienen nur der Information und keiner zwangsgebundenen Anweisung. Die Übungen können eventuell zu anstrengend oder gar gefährlich für einige Menschen sein. Dem Produkterwerber wird geraten, einen Arzt zu konsultieren und sich auf körperliche Gesundheit und Tauglichkeit prüfen zu lassen, bevor irgendeine Übung aus diesem Infoprodukt ausgeführt wird. Sollte Ihnen ein Arzt oder anderer Heilkundiger vom Sport abgeraten haben oder bekannt sein, dass der Sie keinen Sport ausführen dürfen, dann raten wir Ihnen von diesem Produkt ab. Stellen Sie sicher, dass alle Anweisungen sicher und gewissenhaft ausgeführt und alle Gegenstände sicher und gewissenhaft befestigt und behandelt werden. Die Autoren und Publizisten dieses Manuals übernehmen keine Verantwortung bei Problemen mit Equipment, das im Zusammenhang mit den Ausführungen der Übungen benutzt wird.

Beim Kauf eines Produkts von MoveOn ist sich der Produkterwerber über die Risiken bewusst, die im Zusammenhang mit diesem Manual und den darin enthaltenen Informationen sowie Übungen stehen. Diesbezüglich erklärt sich der Produkterwerber beim Kauf dieses Produkts damit einverstanden, jegliche Verantwortung für sein Handeln selbst zu übernehmen und insbesondere keine Schuldzuweisung sowie Anklage gegenüber den Autoren und Publizisten der Produkte von MoveOn zu erheben, noch gerichtliche Schritte einzuleiten, insbesondere im Falle eines körperlichen und gegenständlichen Schadens, der in Folge einer Anwendung aus den Informationen dieses Infoprodukts entsteht.

Bitte lies alle Hinweise und Warnungen in diesem Programm, die zur sicheren Anwendung aufgeführt werden.

Falls akute oder chronische Schmerzen auftreten, konsultiere einen Arzt. Nichts in den Produkten von MoveOn kann als qualifizierten medizinischen Rat betrachtet werden.

Inhaltsverzeichnis

Was ist Flowbaitcs?	4
Warm Up	5
Cool Down.....	5
Atmung	5
Transition	6
Flow	6
Methode – Wie lerne ich Flowbatics?	7
Ausgewählte Übungen	8

Was ist Flowbatics?

- ausgehend vom Menschen:
 - anpassungsfähiger Bewegungsapparat
 - unendliches Bewegungspotential
 - Allrounder unter allen Lebewesen
 - kreative Bewegungsgestaltung in fließenden Übergängen mit unendlichen Möglichkeiten
 - Kombinieren & Improvisieren von Bewegungen
 - alle verschiedenartigen Bewegungen, die mithilfe der Extremitäten ausführbar sind
 - Erlernen neuer Fähigkeiten & übergreifender Bewegungsformen (Tanzen, Yoga, Capoeira etc.) & koordinativer Bewegungen
 - differentielles & neuromuskuläres Lernen für größtmögliche Effizienz
 - gleichzeitige Erweiterung der konditionellen & koordinativen Fähigkeiten
 - Zurückerlangen natürlicher Bewegungen
 - Steigerung der körperlichen Mobilität
- Ganzheitlichkeit
 - fasziales Training
 - Aufbau von Körperspannung
 - physiotherapeutische Wirkung
 - zeiteffiziente Wirkung & Leistungssteigerung



Warm Up

- Mobilisierung aller Gelenke

Das Warm Up ist erst dann beendet, wenn:

- a) du dich bereit fühlst, die kommenden körperlichen Belastungen auf dich zu nehmen.
- b) du speziell die zu belastenden Strukturen bewegt hast. (z.B. Handgelenke)
- c) dein Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht wurde. (erhöhter Puls, erhöhte Atemfrequenz)

Beobachte immer deine eigene Leistungsbereitschaft, bevor du in ein anstrengendes Training gehst.



Cool Down

Ein Cool Down dient dazu die Regenerationsphase nach dem Training zu unterstützen.

Lockere, schüttele und kreise mit leichten Schwüngen.

Atmung

- nicht anhalten
- durch die Nase
- tief ein & aus
- in Einklang mit Bewegungen

Transition

Unser Flowbatics Konzept beinhaltet eine intelligente & kreative Aneinanderreihung natürlicher Bewegungen.

Der Übergang zwischen zwei Körperpositionen beschreibt eine Bewegung.

- in einer sogenannten Transition -

Einzelne Übungen lassen sich immer wieder neu miteinander verbinden und kombinieren, wobei der Körper ständig in Bewegung bleibt. Daraus entstehen eigenständige Choreografien, die der individuellen Kreativität keine Grenzen mehr setzen.



Flow

Flow bedeutet so viel wie „im Fluss befindend“. Ein Bach fließt, er ist im Flow. Man könnte es auch als sich in der „Zone“ befinden, bezeichnen.

Gleichzeitig bezeichnet Flow auch eine Art Geisteszustand, den wir alle schon das ein oder andere Mal erlebt haben.

Es ist genau dann, wenn du dermaßen versenkt in eine Aufgabe bist, dass du alles außen herum vergisst, die Zeit wie im Fluge dahinfließt und die Arbeit sich wie von selbst erledigt.

Im Flow folgt ein Schritt dem anderen, ohne großes Nachdenken, ohne Mühe und Anstrengung, ohne große Willensakte.

Es läuft beinahe gespenstisch automatisch, gleichzeitig gibt dieser Zustand ein tiefes Gefühl von Zufriedenheit und Produktivität.

Bewegungen verschmelzen miteinander und intuitiv fließt du von einer in die nächste. Du wirbelst wie ein Tänzer über den Boden.

Methode – Wie lerne ich Flowbatics?**#1 Isoliertes Lernen neuer Bewegungen**

- Sehen & Nachahmen Prinzip
- Defizite in Kraft, Koordination oder Beweglichkeit separat trainieren
- neue Fähigkeiten erlangen

**#2 Kombinieren erlernter Bewegungen**

- Spiele mit Partner:
 - Memory
 - „Ich packe meinen Koffer“

**#3 Improvisierte Anwendung der Bewegungen**

- Ticken-Variationen
- Twister
- eigener Flow



Ausgewählte Übungen

#1 Krebsgang

#2 Biestgang

#3 Switch/Transitions zw. #1 & #2

#4 Holzwurm

#5 Entengang

#6 Krabbe (hoch/ tief)

#7 Seitschritt

#8 Kreuzschritt hinten

#9 Spiele & Herausforderungen

- Memory
- Ticken-Variationen
- Twister
- „Ich packe meinen Koffer“
- eigener Flow

Eigene Notizen:



Maik

Philipp



©2018 YouMoveOn.de