

Inhalt

Vorwort	7
---------------	---

Kapitel 1

<i>Die Entwicklung und die Bedeutsamkeit von Bewegung</i>	11
---	-----------

Die Geschichte der natürlichen Bewegung	12
---	----

Warum MovNat?	19
---------------------	----

Was ist MovNat?	23
-----------------------	----

Wo praktiziere ich MovNat und wie entwickle ich die Techniken?	30
--	----

Progressives Üben	36
-------------------------	----

Kapitel 2

<i>Wie funktioniert Natural Movement?</i>	47
---	-----------

Die fundamentalen Techniken für Anfänger und Fortgeschrittene	48
---	----

Ground Movements und Get Ups	50
------------------------------------	----

Ground Movements und Transitions	81
--	----

Gehen	92
-------------	----

Balancieren	103
-------------------	-----

Laufen	115
Hängen und Klettern	121
Springen	135
Heben und Tragen	148
Werfen und Fangen	162

Kapitel 3

Plane deine Workouts **175**

Die MovNat-Workouts	176
Beispiel-Trainingseinheit	178
10-Wochen-Workout für Anfänger	179
10-Wochen-Workout für Fortgeschrittene	189
Sicherheit	198

Nachwort	205
Über die Autoren	206
Verwendete Literatur und Empfehlungen	207
Übungsregister	208