



Schöne Beine durch den „fliegenden Schritt“:

Flyten

Der neue Gute-Laune-Sport aus der Lüneburger Heide geht kinderleicht!

Maria Köllner

Kennen Sie Flyten? Das Wort „fly“ kommt aus dem Englischen und hat mit Fliegen zu tun. Man kann Flyten als eine Art schwebende Schrittfolge interpretieren. Sie ähnelt in Verbindung mit Stöcken dem Nordic Walking. Der Bewegungsablauf ist durch den Ballengang besonders schwungvoll und trainiert vor allem die Beinmuskulatur, aber auch den gesamten Körper. Das Besondere: Flyten löst eine gute Stimmung aus.

Sie, liebe Leserinnen und Leser, können Flyten, diese leicht-fröhliche, neue Sportart nicht kennen, weil sie brandneu ist. Sie kommt nicht aus den USA, sondern aus der Lüneburger Heide.

„Ein bisschen wie schweben“

Das heißt keineswegs, dass sich die lustige Bewegungsart nicht schon bewährt und erste begeisterte Anhänger gefunden hat. „Es ist ein bisschen wie Schweben, und man bekommt dabei sogar ohne Musik sofort gute Laune“, so die Flyterin Kristina Schwenecker (41), die wie viele andere ihr inneres Kind beim Flyten neu entdeckt haben.

Wer das Flyten einmal ausprobiert und den Ablauf verinnerlicht hat, möchte gar nicht mehr aufhören. Als Stimmungsmacher bietet sich ein kurzes Flyten - mit ein wenig Überwindung der inneren Trägheit - auch zwischen der Arbeit an, ob auf dem Flur, im Garten oder auf dem Gehweg. Möglichkeiten gibt es überall.

Flyten ist eine gelungene Mischung

Wie und wo ist Flyten entstanden? Etliche Sportarten entwickelten sich aus dem Überlebenskampf aus Urzeiten, wie das Speerwerfen, Laufen, Springen, Schwimmen, Reiten, Boxen und viele mehr, bis Menschen daraus eine sportliche



... macht fit und fröhlich, kräftigt Füße und Beine!

Beschäftigung kultiviert haben, um sich fit zu halten oder im Wettkampf zu messen. Manche Sportarten dagegen haben ihren Ursprung eher im Spielerischen, wie Tanzen, Rollschuhlaufen, Trampolinspringen und viele andere. Flyten dagegen hat mehrere Ursprünge. Es ist eine Mischung aus dem Ballengang, dem Walken und in der gesteigerten Form dem ausgelassenen Hüpfen, wie es Kinder lieben. Fast jeder kann es lernen und ausüben. Sehr stark Übergewichtigen oder Menschen mit massiven Knieproblemen ist davon abzuraten. Sie können jedoch als Variante das Aqua-Flyten im Schwimmbad – natürlich ohne Stöcke – ausüben.

Flyten entstand auf einer Wiese

Entstanden ist diese Sportart aus der Freude an der Bewegung und als Ausgleich zur Schreibtischarbeit. Im Sommer 2008, als ich viele Monate lang an dem Buch „Was mir meine Tiere schenken“ schrieb und wenig Zeit für Nordic Walking oder Joggen blieb, gönnte ich mir auf der großen Weide hinter dem Haus zwischendurch kurze sportliche Auszeiten. An einem Tag zog ich meine Sportschuhe aus und probierte dort den Ballengang und veränderte diese Gangart durch den Einsatz von Stöcken zum Flyten.

Mit jedem Üben verbesserte ich die Technik. Als Steigerung legte ich einen kleinen Zwischenschritt ein, ähnlich wie es Kinder beim Hüpfen tun, wodurch noch mehr Dynamik und Fröhlichkeit entstanden, fast wie beim Tanzen. Schon nach kurzer Zeit merkte ich, wie ich mich leichter und entspannter fühlte und danach konzentrierter arbeiten konnte. Außerdem kurbelten schon zehn Minuten Flyten meinen Kreislauf an, wie sonst eine halbe Stunde Joggen.

„Ein tolles, lustiges Training“

Als mich ein Freund besuchte, der Sportlehrer in München ist, führte ich ihm das Flyten vor. „Genial“, meinte er begeistert und probierte es sofort mit mir gemeinsam aus. „Versuch, es anderen weiterzugeben. Das ist ein tolles, lustiges Training“, ermunterte mich der Freund zum Abschied. So führte ich das Flyten einem Sportmediziner in einer Hamburger Klinik vor. Mit Interesse verfolgte er die Bewegungen, die ich ihm in einer Dokumentation zusammenstellen sollte.

So engagierte ich die Bewegungstherapeutin Nora Witt, um mit ihr unter fachmännischer Anleitung zu flyten. Gleichzeitig bemühte ich mich, einen entsprechenden Schuh kreieren zu lassen, der eine leichte, flexible, durchgehende Sohle haben sollte. Bis es das entsprechende Flyt-Modell gibt, trägt Nora Witt zunächst geeignete Sportschuhe von Europas führenden Schuhhändler.

Im Sommer, die Erfahrung habe ich gemacht, macht das Flyten barfuß am meisten Spaß und ist zugleich eine Wohltat für die Füße und ein gutes Training für den gesamten Fuß. (Seitdem nehmen es mir meine Füße auch nicht mehr übel, wenn ich zu bestimmten Anlässen Highheels trage). Voraussetzung für das Barfuß-Flyten ist allerdings ein ebener Untergrund, der keine Verletzungsgefahr für die nackten Fußsohlen bietet. Ideal ist Flyten barfuß am Strand auf festem Sand. Es eignen sich auch eine Sportplatz-Laufbahn oder eine große Wiese. Wichtig sind zudem leichte, bequeme Sport-Kleidung und Stöcke, die etwas höher als normal sind.

Bevor es losgeht

Als Vorbereitung sind einige der üblichen Stretchübungen empfehlenswert und anschließend das Rückwärtsgehen, um von allein in die Ballengangart zu gelangen. Danach - ohne Stöcke - eine Weile hüpfen, wie ein Kind.

Dann kann es losgehen. Der leicht wippende, hüpfende Gang mag anfangs komisch anmuten, aber wer erinnert sich nicht an die Anfänge des Nordic Walking?

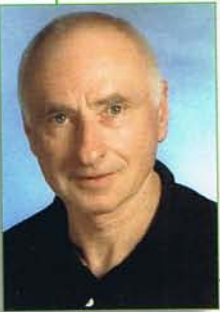
Nordic Walking ist für mich nach wie vor eine ideale Sportart, die den ganzen Körper trainiert. Flyten ist die fröhliche Variante. Ich praktiziere inzwischen beides, je nach Zeit und Laune.

„Flyten ist erfrischend“

Prof. Dr. Peter Axt, Gesundheitswissenschaftler

Ich verfolge immer mit großem Interesse alle neuen Sportrichtungen und -entwicklungen. Sie sorgen bei vielen Menschen für eine neue Motivation, sich zu bewegen. Das ist heutzutage bei den modernen Zivilisationskrankheiten durch mangelnde Bewegung und falsche Ernährung fast lebensnotwendig. Das Flyten ist originell und zudem gesundheitsfördernd.

Leider neigen wir Deutschen gerade beim Sport zu einem verbissenen Training. Das zeigt sich bei vielen Joggern oder Nordic Walkern, die die Hacken und Stöcke hart auf den Boden aufsetzen und den Blick nur noch nach unten richten. Flyten richtet die Menschen auf, in jeder Beziehung. Darum kann ich es nur empfehlen.



„Flyten ist kinderleicht“



„Flyten Sie sich fröhlich!“

Inside-Flyten im Büro oder zuhause bringt garantiert gute Laune

Flyten ist eine geniale Methode, sofort gute Laune zu bekommen im Büro oder in der Wohnung, auch wenn Sie wenig Zeit haben. Stecken Sie andere an und schon herrscht eine fröhlich-entspannte Atmosphäre. Probieren Sie es aus und Sie werden staunen! Außerdem kommt Ihr Kreislauf in wenigen Minuten auf Schwung.

Wichtig: Behutsam starten! Zu leicht lässt man sich von der fröhlichen Stimmung mitreißen und übertreibt. Lösen Sie sich von allen Zwängen und hüpfen Sie - wie früher in Ihrer Kindheit - im leichten, schwungvollen Flyt-Schritt (in Räumlichkeiten natürlich ohne Stöcke) am besten barfuss oder in Socken, völlig locker im Kreis oder auf dem Flur hin und her. Nehmen Sie Arme und Schultern in die Bewegung mit.

Mit Musik wird es fast zu einem Tanzen. Das Lächeln kommt jetzt von allein. Drei bis fünf Minuten reichen schon!

Eine Variante ist das Wasser-Flyten

Ursula Hoff (58), Kochlehrerin und Autorin, war begeistert, als sie vom Flyten erfuhr. Sie wollte jedoch wegen ihrer Knieprobleme durch eine Beinehlstellung keine zusätzliche Belastung und hat so den Bewegungsablauf im Schwimmbad im warmen Wasser nachvollzogen. Natürlich ohne Stöcke, aber mit entsprechender Armbewegung. Das Wasser reichte bis zum Hals oder bis zu den Schultern.

Das Wasser-Flyten ist durch den Widerstand langsamer, macht ebenfalls großen Spaß und trainiert den ganzen Körper.



„Flyten macht frei und locker“



Interview mit Nora Witt,
Bewegungstherapeutin,
Ernährungs- und
Präventionsberaterin
und Flyt-Trainerin:

Flyten öffnet den Körper!

MENSCH & NATUR: Was sind die Vorteile beim Flyten?

Nora Witt: Es öffnet den Körper, macht frei und locker, gerade nach Büroarbeit, wenn man lange am Schreibtisch oder PC gearbeitet hat, ähnlich wie beim Nordic Walking. Flyten erinnert ein wenig an die erste Gangform von kleinen Kindern, die noch auf den Ballen gehen. Das ist sehr entspannend; der Körper arbeitet mehr mit Leichtigkeit als mit Kraft. Ich sehe es vor allem als Entspannungstechnik, weil man auf andere Gedanken kommt, an der frischen Luft ist und sich mit seinem Körper beschäftigt.

MENSCH & NATUR: Sieht es nicht ein bisschen albern aus?

Nora Witt: Albern ist es nicht, eher lustig. So bringt man sich und andere zum Lachen. In der Gruppe macht es richtig Spaß. Über Nordic Walking hat man sich anfangs auch lustig gemacht.

MENSCH & NATUR: Welche Körperteile werden besonders beansprucht?

Nora Witt: Von unten beginnend ganz stark die Fußinnenseite, das Fußgelenk, die Wade und die Knie. Man muss mehr mit dem Gleichgewicht arbeiten, weil man nicht die ganze Fußauflage benutzt. Dadurch stabilisiert man Fuß- und Kniegelenk, wenn es richtig ausgeführt wird. Die Stöcke sind eine Hilfe und Unterstützung und geben mehr Stabilität. Der Oberkörper ist weniger im Einsatz, wird aber auch mitbewegt.

MENSCH & NATUR: Kann man den Oberkörper mehr einbeziehen?

Nora Witt: Man kann den Bauchnabel einziehen und in der

Brust weiteratmen. Das tief liegende Muskelkorsett wird dadurch angespannt. Unterhalb der Rippen bis zur Hüfte trägt hier nur die Wirbelsäule. In diesem Bereich liegen die meisten Beschwerden. Das Einziehen kräftigt die Muskulatur um die Lendenwirbelsäule und beugt somit Beschwerden vor. Natürlich soll man das nicht eine halbe Stunde machen, sondern immer nur einige Minuten als zusätzliche Übung. Die sollte man auch im Büro ausüben, mehrmals am Tag.

MENSCH & NATUR: Inwieweit wird das Herzkreislauf-System beim Flyten beansprucht?

Nora Witt: Flyten fördert, wie alle moderaten Bewegungen, das Herzkreislauf-System und wirkt den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck entgegen. Besonders bei der Hüpftechnik ist dies eine Steigerungsform.

MENSCH & NATUR: Wird sich das Flyten durchsetzen?

Nora Witt: Ich glaube schon. Es ist eine Sportvariante, die leicht nachzuvollziehen ist und vor allem wirklich gute Laune macht. Das passt genau als Aufheller in diese Zeit, wo viele bedrückt sind. Deshalb kann ich Flyten als Muntermacher für Körper und Geist nur empfehlen.

MENSCH & NATUR: Was sollte man vermeiden?

Nora Witt: Eine zu starke und zu tiefe Kniebeugung beansprucht das Gelenk zu sehr. Man sollte das Ganze unverkrampft angehen, Hüfte und Schulter locker lassen.

MENSCH & NATUR: Vielen Dank für das Interview und das persönliche Engagement beim Flyten.

www.wittness.de

Lernen Sie Flyten:

ERSTES FLYT-SEMINAR IM OKTOBER IM HERZEN DER LÜNEBURGER HEIDE

Mensch&Natur bietet zusammen mit der Bewegungstherapeutin Nora Witt am Sonnabend, den 24. Oktober 2009, von 10 bis 16 Uhr, in dem idyllischen Heidedorf Undeloh – 45 Kilometer von Hamburg entfernt – einen Einführungskursus im Flyten an. Teilnahmekosten pro Person: 145 Euro (inkl. Getränke und leichtem Imbiss).

Für Teilnehmer, die ihren Aufenthalt um einen Tag verlängern wollen, kann eine Übernachtung sowie eine Kutschfahrt vor Ort organisiert werden.

In Vorbereitung befindet sich ein „Flyten-Ratgeber“ mit Ernährungstipps des Gesundheitswissenschaftlers und Bestsellerautors Prof. Dr. Peter Axt. Sowie

Anleitungen und Übungen zur neuen Sportart Flyten! Erscheinungsdatum: Frühjahr 2010 im Verlag Mensch&Natur heute, Preis: 9,95 Euro
Ab Januar 2010 gibt es zudem die Möglichkeit, sich als Flyt-Trainer ausbilden zu lassen.

Anmeldungen und weitere Informationen:

Mensch & Natur heute Verlags GmbH
Wendenstraße 1a
20097 Hamburg

Tel.: 0 40 - 530 240 55 55

Fax: 0 40 - 530 240 240-1

E-Mail: info@mensch-natur-heute.de

Web: www.mensch-natur-heute.de