

Der neue Gute-Laune-Sport aus dem Land der Meere und Möwen:

FLY 'ten



macht fit und fröhlich



Fly'ten heißt das Zauberwort, und es steht für eine fröhliche, neue Sportart. Sie ist kinderleicht und ähnelt - in Verbindung mit Stöcken - dem Nordic Walking. Im Bewegungsablauf ist sie jedoch leichter und schwungvoller, und sie vermittelt garantiert gute Laune sowie eine Super-Kondition. Man kann Fly'ten als eine Art schwebende Schrittfolge interpretieren, die gezielt die Beinmuskulatur, aber auch den Rücken, den gesamten Körper stärkt und trainiert. „Fly'ten richtet die Menschen auf, in jeder Beziehung. Darum kann ich es nur empfehlen. Außerdem ist es kinderleicht“, so der Gesundheits-Wissenschaftler Prof. Dr. Peter Axt.

Im „Schwebeschritt“ zu Wohlbefinden, guter Laune und schönen Beinen

Fly'ten ist brandneu. Diese Sportart kommt nicht aus den USA, sondern aus Schleswig-Holstein, dem Land zwischen den Meeren, mit Wind und Weite, endlosen Stränden und zahllosen Möwen. Am Strand lässt es sich ideal fly'ten, natürlich barfuß, aber ebenso im Wald, im Park, auf dem Sportplatz und sogar im Büroflur. Eine Aqua-Variante ist selbst im Wasser möglich.

Ursprünglich fanden die ersten Fly'tschritte in der Lüneburger Heide statt (M&N 4/2009), wo dieser Sport von Mensch&Natur erfunden wurde. Dann etablierte sich der Schwebeschritt im letzten Sommer am Ostseestrand und findet nicht nur dort immer mehr Anhänger.

Wie ist Fly'ten entstanden?

Etliche Sportarten entwickelten sich aus dem Überlebenskampf aus Urzeiten, wie das Speerwerfen, Laufen, Springen, Schwimmen, Fechten, Reiten, Boxen und viele mehr, bis die Menschen daraus



eine sportliche Beschäftigung kultiviert haben, um sich fit zu halten oder sich im Wettkampf zu messen. Manche Sportarten dagegen haben ihren Ursprung eher im Spielerischen, wie z. B. Tanzen, Rollschuhlaufen, Trampolinspringen.

Das Fly'ten hat mehrere Vorbilder: Es ist eine Mischung aus dem Ballengang, dem Walken, Nordic Walken und dem ausgelassenen Hüpfen fröhlicher Kinder. Die Stöcke unterstützen dabei, die Balance

zu halten und den Oberkörper mit in die Bewegung und das Training einzubeziehen. Inzwischen wurde gemeinsam mit der Bewegungs-Therapeutin und Fly't-Trainerin Nora Witt und Gesundheits-Experten ein Konzept entwickelt, das im Frühling offiziell bei einem Seminar (s. Kasten) in Verbindung mit Fachvorträgen über Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Entspannung und natürlich ausgiebigem Fly'ten vorgestellt wird.

Auf der Sonneninsel Fehmarn in der Ostsee soll im Rahmen einer großen Familienveranstaltung gemeinsam gefly'tet werden. Touristik-Direktorin Imke Bolle: „*Natürlich mache ich auch mit. Für Gute-Laune-Sport sind wir auf der Insel immer zu haben.*“

Fly'ten ist ein wenig wie Schweben

Schon nach einigen Wochen Fly'ten fühlt man sich leichter und entspannter. Kondition und Stimmung verbessern sich deutlich. Zehn Minuten Fly'ten kurbeln den Kreislauf so an, wie sonst eine halbe Stunde Joggen oder eine Stunde Nordic Walken.

Als Steigerung beim Training entsteht durch einen Zwischenschritt noch mehr Dynamik und Fröhlichkeit, fast wie beim Tanzen. Ideal ist es, mit Musik zu fly'ten oder selbst dabei zu singen. Wie ansteckend das Fly'ten ist, zeigte sich beim Fotoshooting vor einigen Wochen am Strand von Travemünde. Spontan schloss sich eine Spaziergängerin der kleinen Fly't-Gruppe an. Die 84-jährige sportliche Rentnerin Anita meinte: „*Macht Riesenspaß. Das mache ich jetzt öfter.*“

Inzwischen hat das Fly'ten erste begeisterte Anhängerinnen und Anhänger gefunden. „Es ist ein bisschen wie Schweben, und man bekommt dabei sofort gute Laune. Man möchte gar nicht mehr aufhören“, so die Fly'terin Annegret Evers (52), die nicht nur eine bessere Kondition erlangt, sondern ihr inneres Kind beim Fly'ten neu entdeckt hat. „*Immer wenn ich fly'te, fallen mir Kinderlieder von früher ein, die ich dann fröhlich singe.*“

Als „Stimmungs- und Muntermacher“ bietet sich ein kurzes Fly'ten auch zwischen der Arbeit in den Pausen an, ob auf dem Flur, im Garten oder auf dem Gehweg. Das geht auch ohne Stöcke. Möglichkeiten gibt es überall. Ein bisschen Mut und Übermut gehören zu den ersten Schritten dazu.



„Fly'ten ist gesundheitsfördernd“

Prof. Dr. Peter Axt, Gesundheitswissenschaftler

„Ich verfolge 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 Fly'ten 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 Stöcke und Hacken hart auf den Boden aufsetzen und den Blick nur noch nach unten richten.“

„Fly'ten öffnet den Körper“

Interview mit Nora Witt, Bewegungstherapeutin, Ernährungs- und Präventionsberaterin und Fly't-Trainerin:

Mensch•Natur: Was sind die Vorteile beim Fly'ten ?

Nora Witt: Es öffnet den Körper, macht frei und locker, gerade nach Büroarbeit, wenn man lange am Schreibtisch oder PC gearbeitet hat. Fly'ten erinnert ein wenig an die erste Gangform von kleinen Kindern, die noch auf den Ballen gehen. Es

kommt mehr auf Leichtigkeit als auf Kraft an. 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 wenig 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 Fußinnenseiten, Fußgelenke, die Waden und die Knie. Man muss mehr mit dem Gleichgewicht arbeiten, weil man nicht die ganze Fußauflage benutzt. Dadurch stabilisiert man Fuß- und Kniegelenke, wenn es richtig ausgeführt wird. Die Stöcke sind eine Hilfe und Unterstützung und geben mehr Stabilität.

Mensch•Natur: Inwieweit wird das Herzkreislauf-System beim Fly'ten beansprucht?

Nora Witt: Fly'ten 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 Fly'ten durchsetzen?

Nora Witt: Ich glaube schon. Es ist eine Sportvariante, die leicht nachzuvollziehen ist und vor allem gute Laune vermittelt. Das passt genau als Aufheller in diese Zeit, wo viele bedrückt sind.

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. Zu Schwergewichtige oder Menschen mit Knieproblemen sollten diese Sportart nicht ausüben.

Mensch•Natur: Vielen Dank für das Interview.



Und so wird es gemacht:

Ideal ist es, barfuß zu fly'ten, wenn sich der Untergrund dazu anbietet. Das ist eine Wohltat für die Füße und ein gutes Training für den gesamten Fuß. Sonst sollte man in leichten Sportschuhen fly'ten, die eine flexible durchgehende Sohle haben. Normale Nordic Walking-Stöcke, nicht zu kurz, können benutzt werden.

Wichtig: Achten Sie auf sanfte, federnde, gelenkschonende Schritte und nicht übertreiben!

Die Schritte:

- Schleichen Sie, um in das Fly'ten zu gelangen, wie ein Indianer auf dem vorderen Fuß, dem Ballen.
- Nehmen Sie in diese Bewegung die Arme mit.
- Heben Sie sich nach jedem Schritt mit dem Fuß, der sich gerade auf dem Boden befindet, in die Zehenspitzen rhythmisch hoch.
- Den anderen Fuß weit ausgreifend nach vorn heben und sanft nachfedernd auf Zehen und Ballen ankommen.
- Gehen Sie beim Absetzen des vorderen Fußes leicht in die Knie. Richten Sie nun den Rücken auf, öffnen Sie den Brustkorb und blicken Sie nach vorn.



Auf dieser Fotostrecke sieht man – hier bewusst ohne Stöcke – wie einfach der Bewegungsablauf beim Fly'ten ist.

Die Steigerung (siehe Fotostrecke oben):

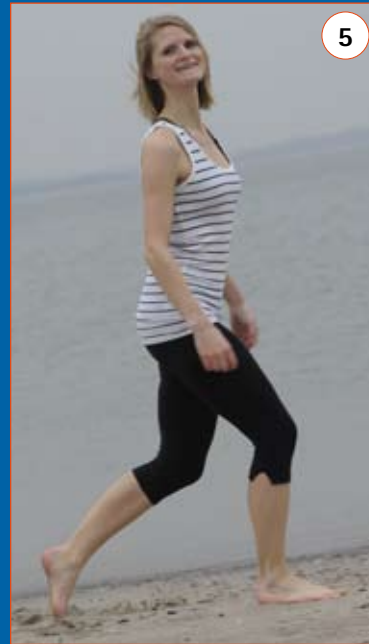
Wenn Sie den Bewegungsablauf beherrschen, ergibt sich für viele wie von allein der Zwischenschritt. Der hintere am Boden befindliche Fuß „rutscht“ jeweils einige Zentimeter vor. Das klingt kompliziert, ist aber in Wirklichkeit kinderleicht:

Hüpfen Sie wie ein Kind!

Wenn Sie jetzt die Stöcke zum leichten Abstützen dazunehmen, wird der Oberkörper in die Bewegung

einbezogen. Außerdem erhalten Sie mehr Stabilität. Jeder sollte für sich beim Trainieren seine eigene Sicherheit und Freude finden. Das Training in der Gruppe macht besonders viel Spaß.

Wer ermüdet, kann zwischendurch in eine normale Schrittbewegung fallen und walken. Wichtig ist, die Knie nicht durch übermäßiges Training zu belasten. Wer Knieprobleme hat, sollte zuvor seinen Arzt oder Therapeuten fragen.



Erste Fly't-Seminare am Strand

mit der Bewegungs-Therapeutin Nora Witt und dem Gesundheits-Wissenschaftler Prof. Dr. Peter Axt

Fr. 24. bis So. 26. Juni 2011 in Lübeck-Travemünde
Fr. 05. bis So. 07. August 2011 auf der Insel Fehmarn

- Mit praktischen und theoretischen Einführungen
- Gemeinsames Fly'ten am Strand
- Vorträgen
- Entspannungs-Übungen

Vortrag: „Ein gesundes, langes Leben“ – durch moderate Bewegung und eine gute Ernährung, Entspannungsübungen und Autosuggestion mit Prof. Dr. Axt

Anmeldungen bis zum 15. Mai 2011 unter:
info@mensch-natur-heute.de
Stichwort: Fly'ten

Teilnahme-Gebühren: 285,00 Euro (zzgl. Übernachtung und Verpflegung)