



PUNCHES, KICKS UND KATZENKRALLEN


LOOX-EXPERTE
Ann Christiansen
 Nia-Trainerin

Die gebürtige Schwedin gewann in ihrer Heimat als Olympiaschwimmerin mehrere Weltmeistertitel, bevor sie 1998 Nia für sich entdeckte und sich zu Deutschlands erster Trainerin ausbilden ließ. Neben ihrem festen Kursangebot in Hamburg bietet sie weltweit Workshops und Ausbildungswochen. Den Trainingsplan gibt es auf LOOX.com/achristiansen

Asiatische Kampfkünste und Tanzelemente kombiniert zu einem intensiven Workout: Nia trainiert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, verbrennt jede Menge Kalorien und pustet ganz nebenbei auch noch den Kopf frei.

// Text **Nicole Reese** // Fotos **Daniel Sebastian Chassein**

NIA-TRAINERIN Ann Christiansen hat unglaubliche Power: „Jaaa! Yes! Ha!“, ruft sie laut durch den Raum im Hamburger Meridian Spa, während ihre Fäuste im schnellen Wechsel präzise geführt nach vorn sausen. Dass sie in der Nacht zuvor erst aus Portland, Oregon, zurückgekommen ist, wo sie die Intensiv-Ausbildungswoche, den Nia Black Belt, unterrichtet hat, merkt man ihr nicht an. Kraftvoll und anmutig führt sie ihre Klasse durch Variationen von Punches, Blocks und Kicks – zur Seite, diagonal oder frontal.

„Nia ist pure Energie und Zentriertheit“, beschreibt Ann Christiansen das ganzheitliche Bewegungskonzept, das Elemente aus Kampfsport, Tanz und Körpertherapieformen zu einem ausgewogenen Training für Körper, Geist und Seele zusammenführt. Alle Muskelgruppen werden gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System in Fahrt gebracht, der Stoffwechsel wird angeregt, die Mobilität der Gelenke unterstützt und Stress einfach abgebaut. Die schwedische Ex-Olympia-Schwimmerin entdeckte Nia 1998 in den USA. Als aktive Leistungssportlerin begeisterte sie sich sofort für diese abwechslungsreiche Fusion-Fitness, die statt auf Drill und Leistungsdruck auf eine ursprüngliche Lust an Bewegung und den Spaß an der Sache setzt: „Auspowern nach Lust und Laune“ – definierte Muskeln gibt's inklusive.

SCHREIE STÄRKEN DEN BAUCH

Besonders die aus dem Kampfsport kommenden Kicks und Punches trainieren aktiv die Core-, Arm- und Beinmuskulatur und bauen Kraft, Koordination und Konzentration auf. Hierbei, wie auch bei den tänzerischen Bewegungsabfolgen, stabilisiert ein fester Stand die Bewegung im Oberkörper. Punches und Blocks schulen dort die Koordination und trainieren präzise Bewegungsabfolgen – besonders die

Blocks bauen die Fähigkeit zu schnellen, haargenauen Bewegungen auf. Die kraftvollen Schläge werden häufig aus dem A Stance (hüftweite Grätsche mit leicht gebeugten Knien) oder Sumo Stance (etwas tiefer als der A Stance) ausgeführt – wie auch die Kicks, die Gleichgewicht und Kraft trainieren.

Die lauten Rufe im Nia, das sogenannte Sounding, stärken die Bauchmuskeln, helfen, die Konzentration zu halten und die Bewegung mit der Atmung zu synchronisieren. „Habe Freude an deiner Bewegung, nutze deine Stimme! Schreie!



Ann Christiansen (Mitte) und ihre Tänzerinnen

Summe oder schnurre wie eine Katze“, ruft Ann Christiansen, geht mit Elan in den Bow Stance und führt laut fauchend die Claw Hand Position aus: Beide Hände zu Katzenkrallen geformt, zieht sie diese vor sich durch die Luft. Die Übung kräftigt Hand- und Fingermuskulatur und löst, vor allem in Kombination mit einem Sound, emotionale Anspannung – und stärkt das Selbstvertrauen. ➤

Entwickelt wurde Nia – die Abkürzung steht für „Neuromuskuläre integrative Aktion“ – von den amerikanischen Ex-Aerobic-Trainern Debbie und Carlos Rosas bereits in den achtziger Jahren. Ihr Ziel war ein ganzheitliches Bewegungssystem, das körperlich fit macht, die Gelenke geschmeidig hält und das individu-



elle körperliche Potenzial jedes Einzelnen entfaltet – ohne die immer gleichen monotonen Bewegungsabläufe gängiger Fitnesskonzepte. Nia basiert auf 52 Bewegungsformen, die variabel zusammengestellt werden können und nach dem persönlichen Fitnessniveau ausge-

führt werden. Die Bewegungen gehen über drei Körperebenen, die Basis (Füße und Beine), die Körpermitte (Hüfte, Brustkorb und Kopf) sowie die oberen Extremitäten (Arme, Hände und Finger). Elementare Bestandteile jeder Nia-Stunde sind Musik und Rhythmus, die für spannende Tempowechsel sorgen. In

// NIA BASIERT AUF 52 BEWEGUNGSFORMEN, DIE VARIABEL ZUSAMMENGESTELLT WERDEN KÖNNEN //

Ann Christiansen / Nia-Trainerin

der Get-Moving-Sequenz, die Punches, Kicks und verschiedene Tanzelemente umfasst, wird der Puls ordentlich in Schwung gebracht.

Bevor jedoch Punches oder Kicks an der Reihe sind, steht am Beginn jeder Nia-Session das

Setzen eines Fokus für die Stunde. Das kann die Kräftigung der Bauchmuskeln oder der Wunsch nach mehr Gelassenheit in stressigen Alltagssituationen sein. Dann folgt dreimaliges In-die-Hände-Klatschen, bewusstes Ein- und Ausatmen, und los geht's mit den ersten Bewegungen – Gelenke kreisen. Vom Fußgelenk übers Knie zur Hüfte, Hand, Arm, Ellenbogen, Schulter, Wirbelsäule und auf der anderen Seite zurück bis zum Fuß. Das sieht bei jedem anders aus, je nach Richtung und genutztem Bewegungsradius. „Durch das Aufwärmen der Gelenke aktiviert jeder Teilnehmer seine ganz eigene Body-Map und wird zu seinem eigenen Personal Trainer“, erklärt Ann Christiansen das Nia-Prinzip, das Optimum für sich selbst zu tun und, was am wichtigsten ist, das mit Spaß. Das Ergebnis sind neben guter Laune ein trainierter Körper, eine aufrechte Haltung, ein geschmeidiger Gang und ein klarer Kopf. Und das Beste: Dieses Training macht auch noch so viel Laune wie Tanzen. ○

Weitere Informationen unter anniann.de

NIA BASICS

1 A STANCE



Aus der Ausgangsposition (A Stance) den rechten Unterarm für den Outward Punch auf Schulterhöhe nach innen rotieren und nach vorn schlagen. Zurück in die Ausgangsposition ziehen. Schneller Seitenwechsel. 8 bis 10 Wiederholungen pro Seite.

OUTWARD PUNCH



Für den Outward Block den linken Arm aus der Ausgangsposition quer nach vorn oben bringen und direkt zur linken Seite ziehen – um das Gesicht von der Seite zu schützen. Den rechten Ellbogen weiterhin intensiv zurückziehen, um den Oberkörper zu stabilisieren. Seite wechseln. 8 bis 10 Wiederholungen.

OUTWARD BLOCK



2 CAT STANCE MIT FRONTKICK





+ WISSEN NIA-TIPP

Statt nach außen können die Punches nach unten, oben und diagonal ausgeführt werden, die Blocks nach oben, unten und innen. Die Hüfte bleibt dabei immer gerade nach vorn ausgerichtet, die Beine bilden eine stabile Basis. Ein Variation zum Frontkick bietet der Sidekick: dabei den Blick über die rechte Schulter lenken und das rechte Bein geführt zur Seite kicken, Oberkörper leicht nach links neigen und locker im Kniegelenk bleiben.



Fest auf dem linken Fuß stehen. Rechtes Bein anwinkeln und anheben. Oberkörper aufrecht halten. Ellbogen anwinkeln, Hände und Arme für die Balance nutzen. Jetzt rechtes Bein lang nach vorn kicken, Fuß bleibt aktiv, Knie sanft gebeugt. Zurück in die Ausgangsposition. Seite wechseln. 8 bis 10 Wiederholungen.

3 BOW STANCE MIT CLAW HAND



Den linken Fuß fest aufstellen, den rechten einen Schritt zurück und auf dem Ballen absetzen. Beide Knie leicht beugen und Oberkörper gerade aufrichten. Mit den Händen Krallen machen und vor dem Oberkörper von oben nach unten ziehen. Beine wechseln. Mehrere Wiederholungen durchführen.