

# Toni Innauer

Zwölf in Tirol beheimatete Tiere, vom Adler über die Grille bis zur Bachforelle, helfen Skisprung-Olympiasieger Toni Innauer, die Menschen zu mehr Bewegung zu animieren.

TEXT: MATTHIAS CHRISTLER

**E**in kurzer Ausblick in einen Turnsaal in naher Zukunft, der Sportlehrer versammelt seine Schüler um sich und sagt: „Wir machen jetzt eine Übung, mit der wir Bauchmuskulatur und Hüftbeuger trainieren.“ Gähnt, in Gedanken sind die Kinder schon längst wieder in ihre digitale Welt abgetaucht. Der Lehrer könnte aber auch motivieren: „Kommt, jetzt zeigt ihr mir die Bachforelle.“ Das klingt schon spannender, die Bewegungen speichern sich ab und man kann sich immer wieder in das flinke Tier hinein fühlen. „Das ist der Clou, es entstehen Bilder im Kopf“, sagt Toni Innauer über die Idee zu seinem neuen Buch „Die 12 Tiroler“.

Zwölf Tiere aus dem alpinen Lebensraum stehen Pate für zwölf Übungen, „die man sich gut merken kann. Auch für Leute, wo die Festplatte da oben schon voller ist“, sagt der 62-Jährige und zeigt auf seinen Kopf.

Der gebürtige Vorarlberger verfolgt mit dieser Hommage an Tirol, wo er sportlich sozialisiert wurde, ein Ziel: Er will, ob bei Jung oder Alt, das Tier in einem erwecken. Der Mensch darf den biologischen Ast, auf dem er sitzt, nicht abschneiden. Vor etwa

## Die Grille

Ihre gewaltigen Hinterbeine erlauben große Sprünge. Das Ziel der Übung ist die Kräftigung von Beinbeuger und Gesäßmuskulatur, die Kräftigung und Stabilisierung des Rumpfes und des Schultergürtels, außerdem die Schulung der Koordination und des Gleichgewichts.

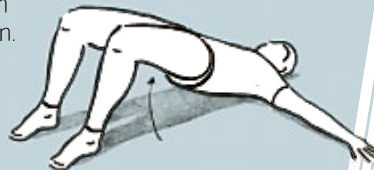
### Ausgangsposition Grille:

Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen. Arme seitlich im 90-Grad-Winkel mit Handflächen zum Boden. Kinn leicht zur Brust ziehen.



### Einsteigerübung:

Durch Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur in Schulterbrücke; Becken heben, bis Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden. Schultern am Boden lassen.



Wieder in Ausgangsposition absenken.

