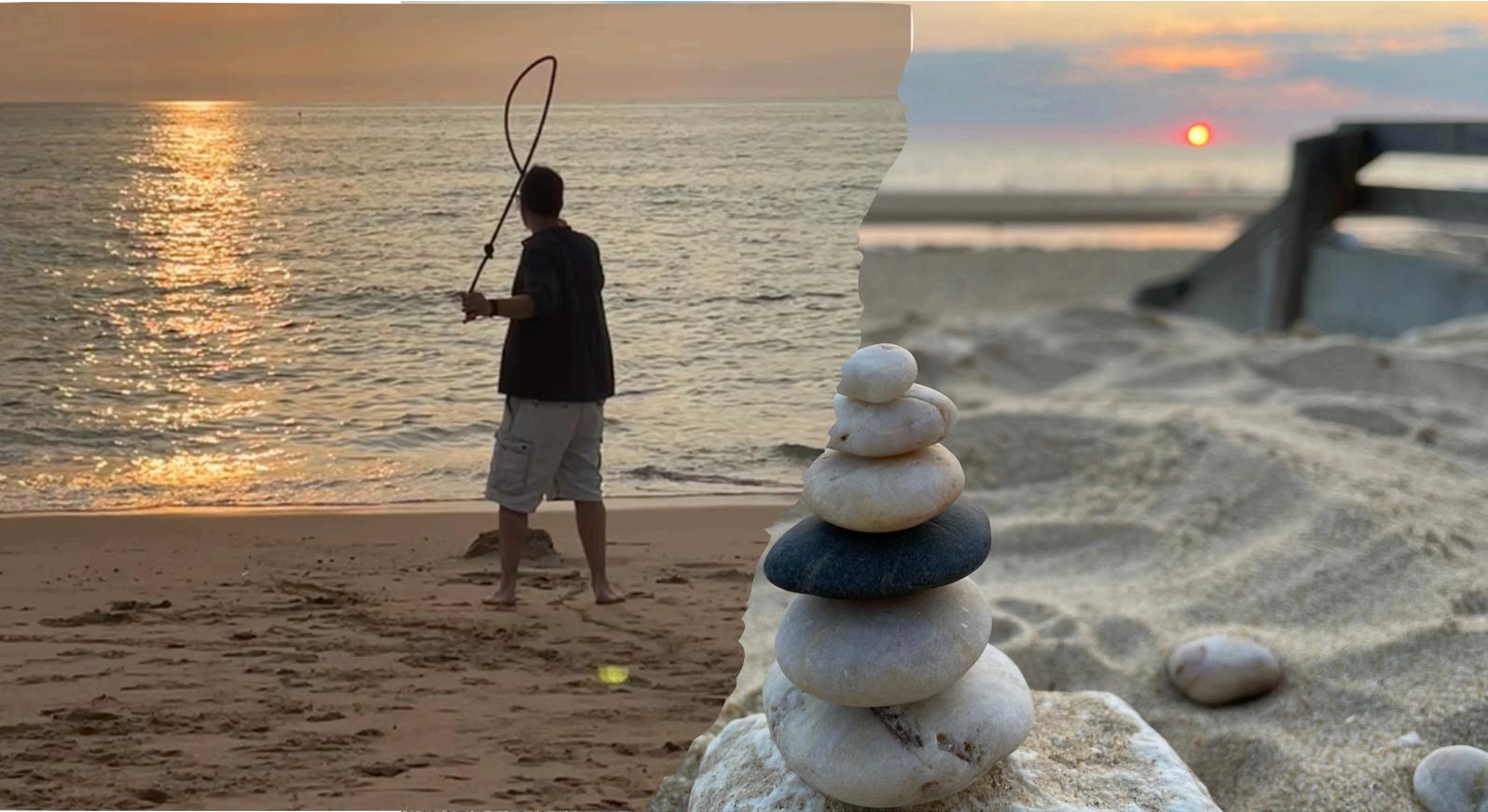




CORE - FOUR
KREATIV BEWEGEN



Kreativ Bewegen

Rope Flow





Es gibt diesen **magischen Moment**, wenn das Seil mühelos durch die Luft gleitet, dein Körper sich instinktiv bewegt und du ganz im Flow bist. Rope Flow verbindet **Kraft und Geschmeidigkeit, Präzision und Verspieltheit**. Während dein Körper aktiv wird, kann dein Kopf loslassen – ein meditativer Rhythmus entsteht, der dich spüren lässt, wie Bewegung und Atmung eins werden.

In diesem Workbook wirst du Schritt für Schritt die ersten Grundbewegungen und Prinzipien des Rope Flow erlernen. Mit klaren Anleitungen, praktischen Übungen und hilfreichen Tipps machst du schnell Fortschritte und entwickelst deinen eigenen Flow.

Im Workbooks findest du einen Übungskatalog mit QR-Codes, die dich direkt zu Videoanleitungen führen. So kannst du die Bewegungen visuell nachvollziehen und dein Training noch effektiver gestalten.

Jede große Bewegung beginnt mit einem kleinen Schritt – oder in diesem Fall, mit einer Drehung des Seils. Lass uns gemeinsam die Basics meistern, experimentieren und schließlich frei fließen.

Dein Rope Flow Abenteuer beginnt genau hier!

Dein Chris



Inhaltsverzeichnis

Warum Rope Flow	4
Die Struktur von Rope Flow	5
Die Ersten Grundbewegungen	6
Die Prinzipien von Rope Flow	8
Flow Rope Seile und Typen	12
Warum werden wir hektisch, wenn wir etwas Neues lernen?	13
Handhaltung und Griff	14
über mich	15
nächste Schritte	16



Warum Rope Flow

Rope Flow ist mehr als nur ein Fitness-Workout – es ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die Körper und Geist auf einzigartige Weise miteinander verbindet. Aber warum solltest du Rope Flow in dein Leben integrieren?

Ganzkörperaktivierung

Jede Bewegung aktiviert den gesamten Körper – vom Kopf bis zu den Füßen. Du fühlst dich dynamischer und lebendiger, da alles in harmonischer Balance arbeitet.

Bessere Koordination und Körperkontrolle

Die fließenden Bewegungen verbessern das Zusammenspiel von Gehirn und Muskeln. Du wirst präziser, koordinierter und schneller in deinen Reaktionen – sowohl im Alltag als auch im Sport.

Gelenkschonendes Training

Rope Flow schont deine Gelenke, indem es sanfte, fließende Bewegungen bietet, die gleichzeitig deine Gelenke stärken und Verletzungen vorbeugen.

Kraft und Stabilität

Das Training stärkt deine Körpermitte, verbessert deine Haltung und sorgt für mehr Stabilität und Balance bei jeder Bewegung.

Kreativität und Ausdruck

Es gibt keine festen Regeln – du entwickelst deinen eigenen Rhythmus und Stil. Rope Flow macht das Training nicht nur effektiv, sondern auch Spaßig und kreativ.

Fokus und Entspannung

Das gleichmäßige Schwingen des Seils beruhigt das Nervensystem, reduziert Stress und fördert einen meditativen Flow-Zustand.

Übertragung auf Alltag und Sport

Die verbesserten Bewegungsfähigkeiten übertragen sich direkt auf den Alltag und sportliche Aktivitäten. Du wirst leistungsfähiger und bewegst dich leichter – bei allem, was du tust.

Rope Flow verbindet präzise Bewegungen mit kreativer Freiheit. Es ist eine effektive, spaßige Methode, um deine Gesundheit zu fördern, deine Beweglichkeit zu steigern und Stress abzubauen – für mehr Energie und Dynamik im Alltag.



Die Struktur von Rope Flow

Rope Flow besteht aus zwei **zentralen Elementen**:

Grundbewegungen – Die Basisbewegungen, die einzeln erlernt werden.

Bewegungsprinzipien – Universelle Prinzipien, die auf alle Bewegungen angewendet werden.

Das Verständnis dieser Struktur macht das Lernen von Rope Flow einfacher, weil du klar erkennst, woran du arbeiten kannst, um dich zu verbessern – anstatt einfach nur herumzuprobieren.

Ein besonders hilfreicher Ansatz zum Erlernen von Bewegungen stammt von Ido Portal. Dieser lässt sich perfekt auf Rope Flow übertragen:

Isolation – Einzelne Bewegungen verstehen und üben.

Integration – Bewegungen miteinander kombinieren.

Improvisation – Frei fließen, ohne nachzudenken.

Genau so funktioniert Rope Flow! Es geht nicht darum, von Anfang an perfekt zu sein, sondern den Prozess zu genießen. Die kleinen Erfolgsmomente – wenn eine Bewegung plötzlich klappt oder eine neue Kombination sich auf einmal richtig anfühlt – machen das Lernen motivierend und spannend.



Deine ersten Grundbewegung

Der Propeller ist eine der ersten Bewegungen, die du lernen solltest – und er bringt dir von Anfang an viele Vorteile! Auch wenn er auf den ersten Blick einfach aussieht, steckt eine wertvolle Technik dahinter: Er hilft dir, deine **Hände synchron zu koordinieren** und ein **besseres Gefühl für das Seil** zu entwickeln. Außerdem ist der Propeller eine wichtige Transition, mit der du später fließend zwischen Oberhand- und Underhand-Bewegungen wechseln kannst.



Die Figure-8 ist eine fließende Bewegung, die deine Koordination schult und deine Beweglichkeit auf ein neues Level bringt. Dabei malt eine Hand **eine liegende Acht in die Luft** – die andere folgt geschmeidig und synchron.

Während du die Figure-8 ausführst, **bewegt sich deine Wirbelsäule** ganz natürlich mit: Durch Seitneigung, Rotation und sanfte Beugung wird sie geschmeidiger und passt sich besser an verschiedene Bewegungsmuster an.



Und das Beste: Nicht nur deine Wirbelsäule profitiert! Die Figure-8 hilft dir, **deinen gesamten Körper harmonischer, effizienter** und mit weniger Kraftaufwand zu bewegen.



Deine ersten Grundbewegung

Der **Dragonroll** hat – entgegen seines Namens – nichts mit einem Drachen zu tun. Stattdessen setzt sich die Bewegung aus zwei wesentlichen Elementen zusammen: "Drag" (ziehen) und "Roll" (rollen).

"Drag" beschreibt die ziehende Bewegung des Seils, während es um den Körper geführt wird. "Roll" steht für die fließende Rotation der Hände und Arme, die das Seil geschmeidig weiterbewegen.

Diese Bewegung **verbindet die Overhand- und Underhand-Technik** und ermöglicht dir, **dynamisch zwischen beiden zu wechseln**. Damit gehört sie – genau wie der Propeller – zu den Übergangsbewegungen (Transitions), die deinen Rope Flow geschmeidiger machen.

Sobald du den Dragonroll beherrschst, wirst du mit weniger Widerstand zwischen verschiedenen Bewegungsrichtungen wechseln können – ein wichtiger Schritt für mehr Freiheit und Kontrolle im Flow.



Die Prinzipien von Rope Flow

Im Rope Flow nutzen wir unterschiedliche Prinzipien, die auf alle Bewegungen anwendbar sind. Zu den wichtigsten Prinzipien gehören: **Coiling Core**, **Head over Foot**, **Gewichtsverlagerung**, **Vertikalisierung** und das **Cardinal Law**.

Durch den **Coiling Core** wird die Kraft aus dem Rumpf generiert. Dabei wird die Rotationsfähigkeit des Oberkörpers genutzt, um Energie zu erzeugen und diese effizienter durch den Körper zu leiten. Das **Head over Foot-Prinzip** sorgt dafür, dass der Kopf bei jeder Gewichtsverlagerung aktiv über dem belasteten Fuß bleibt. Dies verbessert das Schwerpunktsmanagement und stärkt die Balance in der Bewegung.

Die **Gewichtsverlagerung** ermöglicht es, das Gewicht mühelos von rechts nach links oder in verschiedenen Schrittstellungen nach vorne und hinten zu verlagern. Dies schafft mehr Bewegungsfreiheit und Flexibilität und beschleunigt zusätzlich das Seil. Bei der **Vertikalisierung** nutzen wir die Schwerkraft, indem wir uns synchron mit dem Seil bewegen – nach unten, wenn das Seil schwingt, und nach oben, wenn es aufsteigt. So geben wir Energie in den Seilfluss.

Wenn all diese Prinzipien kombiniert werden, bewegt sich das Seil fast von selbst – elegant und kraftvoll. Die Arme müssen kaum noch Kraft aufwenden, sondern übernehmen lediglich die Führung des Seils, da der Großteil der Bewegung aus dem gesamten Körper kommt. So entsteht eine effiziente, geschmeidige und kraftsparende Bewegung.

In diesem Workbook gehen wir auf die ersten Prinzipien ein, die dir helfen werden, das Fundament für deinen Flow zu legen. Nach und nach kannst du auf dieser Basis aufbauen und die weiteren Prinzipien integrieren.



Cardinal Law

In der Cardinal Law geht es darum, den Fluss des Seils (also die Richtung, in die es schwingt) nicht zu unterbrechen. Wird der Fluss gestoppt, muss man das Seil neu schwingen lassen.

Zur Orientierung dienen Himmelsrichtungen, wobei die Underhand-Bewegung (von unten) in Richtung „Norden“ schwingt. Die Overhand-Bewegungen (von oben) schwingen in Richtung „Süden“, während Transitionen wie Propeller und Dragonroll verwendet werden, um von Overhand in Underhand zu wechseln. Diese Transitionen bewegen sich in die Richtungen „Osten“ oder „Westen“.

Transition beschreibt den Übergang von einer Bewegung zur anderen. Ein Beispiel dafür ist der Dragonroll, der dazu genutzt werden kann, von Norden nach Süden zu wechseln.



Das Prinzip der Vertikalisierung

Die Vertikalisierung ist eines der ersten Prinzipien, die du lernen kannst, um dich harmonisch mit dem Seil und seinen Bewegungen zu verbinden. Anstatt gegen die Schwerkraft zu arbeiten, nutzt du sie gezielt, um den Seilfluss zu unterstützen und zu verstärken.

Während das Seil nach unten schwingt, folgt dein Körper dieser Bewegung mit einer leichten Abwärtsbewegung. Umgekehrt hebst du dich sanft an, wenn das Seil aufschwingt. Diese synchrone Bewegung zwischen Körper und Seil führt dazu, dass zusätzliche Energie in den Seilfluss geleitet wird. Dadurch verstärken sich Dynamik und Effizienz der Bewegung, ohne dass du mehr Kraft aufwenden musst.

Dieses Prinzip ermöglicht dir eine fließende und kraftsparende Bewegung, indem du die Schwerkraft und dein Körpergewicht optimal nutzt. Wenn du dieses Grundprinzip beherrschst, wird es dir helfen, deine Technik zu verfeinern und fortgeschrittene Bewegungen müheloser auszuführen.



Head-over-Foot

Bei Head-over-Foot ist der name Programm, es geht darum bewusst den Kopf und Körperschwerpunkt zu verlagern, dabei bewegen wir den Kopfes über dem zu belasteten Fuß.

Diese bewusste Gewichtsverlagerung verbessert die Balance, erhöht die Stabilität und macht Bewegungen geschmeidiger. Statt den Körperschwerpunkt, mittig zu halten, entsteht so ein natürlicherer Bewegungsfluss, bei dem das Gewicht kontrollierter und gleichmäßiger verteilt wird.

Doch das Prinzip geht über Stabilität hinaus: Rhythmus und Timing spielen eine entscheidende Rolle. Durch die gezielte Verlagerung des Körpers wird nicht nur die Bewegung effizienter, sondern auch das Seil aktiv beschleunigt. So entsteht eine harmonische Verbindung zwischen Körper und Seil, die zu mehr Leichtigkeit und Kontrolle führt.

Die Gewichtsverlagerung kann sowohl im Stand (von rechts nach links) als auch in Schrittstellungen (vorwärts und rückwärts) erfolgen. Diese Vielseitigkeit ermöglicht eine dynamische Bewegung, die sowohl in statischen Positionen als auch in der Fortbewegung anwendbar ist.



Flow Rope Seile und Typen

Es gibt nicht das perfekte Seil – die Wahl hängt von deinen persönlichen Vorlieben, deinem Flow-Stil und dem, was du erreichen möchtest, ab. Jedes Seil bietet unterschiedliche Eigenschaften, die dir bei deinem Training helfen können. Ob du ein dynamisches Flow-Erlebnis suchst oder eher konstante Stabilität – es gibt das passende Seil für jeden Bedarf.

Es gibt **verschiedene Seiltypen**, die jeweils ihre eigenen Vorteile bieten: **Starre Seile** liefern **konstantes und stabiles Feedback**, was für gleichmäßige Bewegungen sorgt. **Elastische Seile** hingegen bieten ein **dynamischeres Flow-Erlebnis**, indem sie einen **kraftvolleren Zug** erzeugen. **Weiche Seile** sind besonders **angenehm auf der Haut** und eignen sich **hervorragend für Tricks** und **Wickeltechniken**, während **raue Seile** durch ihre **Widerstandsfähigkeit** bestechen und besonders gut für den Einsatz auf verschiedenen Untergründen geeignet sind.

Die Wahl der **Seillänge** beeinflusst, wie dein Flow sich anfühlt. **Längere Seile** bieten durch den Kontakt mit dem Boden zusätzliches **haptisches und akustisches Feedback**, was dir hilft, das Timing zu verbessern. Sie machen die Bewegungen flüssiger und verleihen dem Flow ein besonderes Gefühl, können aber etwas langsamer sein, da der Schwung größer ist. **Kürzere Seile** hingegen eignen sich besonders für **schnelle und dynamische Flows**, ermöglichen höhere Geschwindigkeiten und schnellere Übergänge. Hierbei ist jedoch mehr Präzision gefragt, da weniger Platz für Fehler bleibt.



Warum werden wir hektisch, wenn wir etwas Neues lernen?

Beim Lernen neuer Bewegungen neigen wir oft dazu, schnell Ergebnisse zu wollen. Diese Hektik überfordert unseren Körper und unser Gehirn und hindert uns daran, effizient zu lernen.

Langsame Wiederholungen sind der Schlüssel:

- Schnellerer Fortschritt: Langsame, präzise Wiederholungen verankern Bewegungen im Gehirn.
- Bessere Kontrolle: Fehler werden sofort erkannt und korrigiert.
- Nachhaltiges Lernen: Langsame Übungen entwickeln langfristig Präzision und Stabilität.

Der Vorteil schwerer Seile im Rope Flow

Schwere Seile helfen dabei, langsamer zu werden und die Bewegung kontrolliert zu führen. Das zusätzliche Gewicht zwingt dich, den Flow bewusst zu steuern und verbessert das Körper-Feedback. So lernst du schneller und effektiver.

Tipp für schnelleres Lernen:

Nutze ein schwereres Seil, um neue Bewegungen langsamer und gezielter auszuführen. Das hilft dir, schneller und präziser zu lernen.

Unterstütze mich und meinen Store

Wenn du dieses Workbook hilfreich fandest und mich unterstützen möchtest, würde ich mich freuen, wenn du dein nächstes Rope Flow Seil in meinem Online-Store kaufst. Damit hilfst du mir, weiterhin kostenlose Workbooks und Inhalte für dich bereitzustellen. Deine Unterstützung bedeutet mir viel – vielen Dank, dass du Teil dieser Community bist!

[FLOW ROPE SHOP: HTTPS://WWW.CORE-FOUR.DE/CATEGORY/ALL-PRODUCTS](https://www.core-four.de/category/all-products)



Handhaltung und Griff

A-OK (Standard)

Daumen und Zeigefinger bilden das OK Zeichen, der Knoten liegt locker in der Handfläche. Achte darauf, dass deine TN das Rope nicht zu fest halten, das Rope darf sich relativ frei bewegen und soll trotzdem geführt werden.



Dagger Grip

Der Knoten liegt oberhalb der Handfläche, über Daumen und Zeigefinger



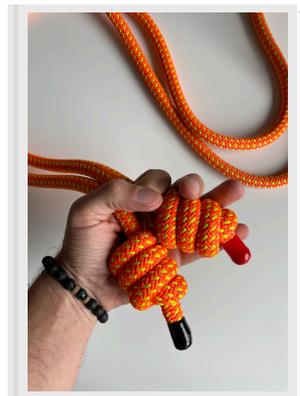
Hook

Der Knoten liegt locker in der Hand, das Seil verlässt die Hand locker zwischen den Zeige- und Mittelfinger oder, mittel und Ringfinger



Dual Wield

Beide Knotenenden in einer Hand für einarmige Pattern und Flows wie Whips und Figure8s etc.



Hi, ich bin Chris.

Bewegung ist der Schlüssel zu mehr Energie, Klarheit und Wohlbefinden – und genau darum geht es in meiner Arbeit. Als Physiotherapeut habe ich erlebt, wie wichtig es ist, sich im eigenen Körper wohlfühlen. Ich leitete viele Jahre ein Fitnessstudio und entwickelte später Gesundheitsprogramme und Apps, die Bewegung und Stressmanagement miteinander verbinden.

Doch ich habe gelernt: Wissen allein reicht nicht. Wahre Veränderung entsteht durch bewusste Bewegung – körperlich und mental. Nach persönlichen und beruflichen Herausforderungen, darunter eine Trennung nach 17 Jahren und die Insolvenz meines damaligen Unternehmens, wurde mir klar, dass theoretische Modelle oft nicht ausreichen. Ich suchte nach Wegen, Bewegung gezielt einzusetzen, um nicht nur den Körper, sondern auch den Geist zu stärken.

Ende 2024 entschied ich mich, mein eigenes Unternehmen zu gründen, um genau das weiterzugeben. In meinen Workshops und Programmen bekommst du konkrete Werkzeuge an die Hand, die dir helfen, deine Mobilität zu verbessern, stressige Situationen besser zu meistern und dich insgesamt wohler in deinem Körper zu fühlen.

Mein Ansatz kombiniert Physiotherapie mit kreativen Bewegungsformen wie Rope Flow und Rotationstraining. Dabei lernst du nicht nur, wie du dich besser bewegst, sondern auch, wie du diese neuen Fähigkeiten direkt in deinen Alltag integrierst – für mehr Energie, Klarheit und Lebensqualität.

Lass uns gemeinsam in Bewegung kommen!



Danke, dass du dieses Workbook bis hierhin durchgearbeitet hast! Du hast bereits die ersten Schritte gemacht und begonnen, **deinen Flow zu entdecken**. Mit jeder Bewegung verbesserst du nicht nur deine Technik, sondern entwickelst auch ein neues Körpergefühl. Dein Flow entwickelt sich mit jeder Wiederholung – **dranzubleiben ist der Schlüssel!**

Es geht nicht darum, sofort jede Bewegung perfekt zu beherrschen. Viel wichtiger ist es, **spielerisch zu üben** und den **Prozess zu genießen**. Je öfter du das Seil schwingen lässt, desto flüssiger und natürlicher wird dein Flow. Und wenn es mal nicht klappt? Kein Problem! Fehlversuche sind Teil des Prozesses – genau hier entsteht Wachstum.

Also bleib neugierig, genieße den Moment und finde deinen eigenen Rhythmus, und lass dich von Rope Flow in den Moment holen. Oder wie Yoda sagen würde:

"Sein ganzes Leben sein Blick vorwärts gerichtet! In die Zukunft! Auf den Horizont! Nie war sein Geist wo er war, der Gegenwart!"

Dein nächster Schritt: Feedback und weitere Unterstützung

Ich hoffe, dass du wertvolle Erkenntnisse und praktische Tipps aus diesem Workbook mitnehmen konntest. Um dich weiterhin zu unterstützen, lade ich dich ein, mir auf LinkedIn, YouTube und Instagram zu folgen, wo ich regelmäßig hilfreiche Tipps rund um Stressbewältigung, persönliche Entwicklung und Rope Flow teile.

Folge mir für mehr Tipps:

 **LinkedIn:** www.linkedin.com/in/christian-eidmann-knull-85ba5859

 **Instagram:** @thechriseidmann

 **Youtube:** www.youtube.com/@Corefour-byChris

Komm in Kontakt!

Wenn du Fragen hast, an einem Workshop teilnehmen oder individuell mit mir zusammenarbeiten möchtest, freue ich mich, von dir zu hören!

Website: www.core-four.de

E-Mail: info@core-four.de

Workshops: www.core-four.de/ropeflow

Rope Flow Seile: www.core-four.de/category/all-products