

Kurzbeschreibung „Méthode Naturelle“

(auch Hebertismus genannt)

Méthode Naturelle ist ein Bewegungskonzept, das bereits über 100 Jahre alt ist, und zugleich an Aktualität nichts verloren hat.



Georges Hébert, der Begründer der Méthode Naturelle, beobachtete um 1900 auf seinen Segelfahrten als Marineoffizier Menschen in aller Herren Länder. Vor allem seine Beobachtung gesunder und starker Menschen in nativen Völkern brachte ihn ins Nachdenken über die Fitnesskonzepte, welche seinerzeit in Frankreich und anderen Ländern Europas verbreitet waren. Er stellte bereits damals fest, dass die meisten Trainingsansätze oft sehr einseitig waren. Ihm fehlte der Bezug zur natürlichen Bewegungsfähigkeit des Menschen. So entstand die Idee für seine Méthode Naturelle:

Die Gegebenheiten der Natur nutzen

Der Mensch sollte in der Natur trainieren und dabei zugleich die Aspekte des jeweiligen Wetters, wie Regen, Kälte, oder Hitze miteinbeziehen, um den Körper vielseitig zu fordern. Zudem bietet die freie Natur immer wieder unbekannte Herausforderungen, an die sich die Trainierenden anpassen müssen.

Gemeinsam trainieren

Das Training sollte gemeinsam stattfinden, und die Stärkeren sollten die Schwächeren unterstützen. Der Aspekt der Solidarität war Hébert sehr wichtig.

Daher prägte er auch das Motto: „**sei stark, um nützlich zu sein**“. Die erworbene Fitness sollte niemand für sich behalten, sondern zum Wohle der Gesellschaft einsetzen.

Selbstbestimmt trainieren

Hébert war wichtig, dass der Mensch Verantwortung für sich selbst übernahm und die Trainingsintensität selbst bestimmte. Die eigenen Grenzen akzeptieren und ggf. auch zu verschieben war ein Aspekt. Ebenso war ihm wichtig, dass man lernte, die Grenzen der anderen zu achten. Man kann sich nicht mit anderen vergleichen, sondern nur mit sich selbst.

Méthode Naturelle hat drei Komponenten:

- **eine physische Komponente:** das reine körperliche Training in den zehn Bewegungsfamilien
- **eine moralische Komponente:** das Fördern von Hilfsbereitschaft, Mut und Verantwortung
- **eine energetische Komponente:** das Fördern von Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Resistenz

Die zehn Bewegungsfamilien sind:

1 Gehen, 2 Laufen, 3 Quadrupedie, 4 Klettern, 5 Springen, 6 Balance, 7 Werfen, 8 Tragen, 9 Verteidigung, 10 Schwimmen

Training mit Méthode Naturelle

Ein Training mit Méthode Naturelle ist sehr vielseitig. Es umfasst Übungen in der Gruppe, etwa im Plateau (einem begrenzten Feld), oder im Parcours (einer Strecke, auf der man gemeinsam unterwegs ist).

Es kann das Üben in einem Hindernisparcours umfassen, bei dem Balance, Sicherheit in der Höhe und Koordination gefragt sind.

Es umfasst auch den Erwerb lebenspraktischer Fertigkeiten, etwa aus der Ersten Hilfe, der Selbstverteidigung, dem Bergsteigen, dem Bewegen im Element Wasser, Barfußgehen, oder dem Wissen über die Natur.

Ziel ist es, die Autonomie des Einzelnen zu fördern und dazu beizutragen, dass alle Beteiligten sich konstruktiv am gesellschaftlichen Leben beteiligen.

Méthode Naturelle ist für alle Altersstufen geeignet, da es sich individuell sehr gut anpassen lässt. Der Gemeinschaftsaspekt wird außerdem gerne im geselligen Ausklang eines Trainings gelebt.