

Geistesblitze beim Sport

Das neue Bewegungstraining **Life Kinetik** macht nicht nur den Körper fit. Die etwas kuriosen Übungen bringen auch unser Gehirn in Schwung

Es gibt Dinge, von denen kann man nie genug haben. Oder hat sich jemand schon mal darüber beschwert, zu kreativ zu sein? Eben. Und tatsächlich lässt sich unser Gehirn ähnlich trainieren wie ein Muskel. Life Kinetik heißt das neue Trainingsprogramm, das Kreativität, Konzentration und die Fähigkeit zum Multitasking verbessern soll. Und nicht nur das: „Sie werden Sie belastbarer und selbstbewusster“, sagt Diplomsporthelehrer und Gesundheitscoach Horst Lutz, der die Methode entwickelt und bereits an mehreren hundert Teilnehmerinnen und Teilnehmern getestet hat.

Anders als klassischer Denksport setzt Life Kinetik auf körperliche Aktivität. Und die sieht ziemlich seltsam aus: etwa wenn Arme und Beine gegengleich nach vorn gestreckt werden und dann noch der rechte Arm an die Ferse des linken Fußes tippt. Doch hinter den kuriosen Choreografien steckt durchaus System: „Die unterschiedlichen Bewegungselemente werden jeweils in verschiedenen Regionen des Denkapparates koordiniert. Deshalb arbeiten bei Life Kinetik mehrere Gehirnareale zusammen“, erklärt Lutz. Dieses Teamwork setzt sich anschließend im Alltag fort. So kommen Großhirnrinde und Hirnstamm, also Verstand und Gefühl, wieder ins Gleichgewicht, und das aktive Denken mit Sitz im Vorderhirn verknüpft sich besser mit unserem Langzeitgedächtnis und unserer visuellen Wahrnehmung in hinteren Hirnregionen.

Um möglichst jeden Winkel unseres Denkapparats anzusprechen, sind die „Gehirnentaltungsbewegungen“ vielfältig und variantenreich gestaltet, und auch Sinneswahrnehmungen wie Hören, Tasten und Sehen werden einbezogen, um Gehirnregionen zu aktivieren, die nur mit Bewegungen nicht zu erreichen sind. Außerdem sind die Übungen teilweise zusätzlich mit Gedächtnisaufgaben verknüpft. „Diese kognitive Herausforderung führt dazu, dass sich völlig neue Synapsen im Gehirn bilden“, so



Wurfballkreisel – für besseres Multitasking

BASISÜBUNG: Halten Sie bei dieser Übung zwei kleine Bälle mit dem Handrücken nach unten nebeneinander vor dem Körper. Beginnen Sie nun, einen Ball stetig und konstant ca. 20 cm hoch zu werfen und wieder zu fangen. Hin und wieder werfen Sie dann auch den zweiten Ball, allerdings mindestens 40 cm hoch. Unterbrechen oder verändern Sie die regelmäßige Wurfbewegung der anderen Hand dabei nicht.

VARIATIONEN: Führen Sie die Basisübung auch mit der anderen Hand durch. Später ersetzen Sie die unregelmäßige Wurfbewegung durch folgende Bewegung: den Ball kurz hochwerfen, ihn mit der ganzen Hand umkreisen und

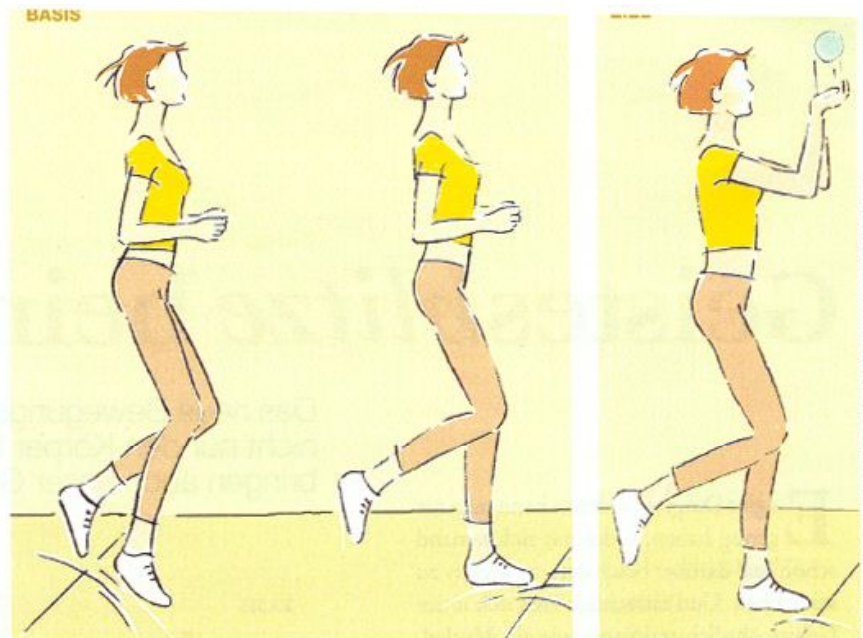
wieder fangen. Das Kreisen kann links- oder rechtsherum erfolgen. Variieren Sie bei der unregelmäßigen Wurfbewegung dann die Wurfhöhe oder das Kreisen.

ZIELÜBUNG: Benennen Sie die unterschiedlichen Wurfbewegungen. Etwa mit Städtenamen wie z. B. 40 cm hoch werfen = Paris, 80 cm hoch werfen = London, rechtsherum kreisen = Madrid, linksherum kreisen = Rom. Führen Sie dann die Basisübung aus, indem Sie sich die unregelmäßige Bewegung als Kommando von einer weiteren Person ansagen lassen. Gleichzeitig können Sie noch ein Bein ständig auf einem Ball vor- und zurückrollen. Wechseln Sie auch dabei regelmäßig das Bein. ▶

Lutz. Und genau diese Verknüpfungen zwischen den Hirnzellen sind es, die uns schlau und geistig fit machen. Laut Lutz lässt schon eine Stunde Life-Kinetik-Training pro Woche das Gedächtnis besser funktionieren.

UND SO GEHT'S: Wir haben drei verschiedene Übungen zusammengestellt. Die Kombination der einzelnen Übungselemente fällt dabei zunächst alles andere als leicht. Aber das hat seinen Sinn: Nur so zwingen Sie Ihr Gehirn aus dem gewohnten Trott und machen es flexibler. Der Einstieg wird erleichtert, indem die Brain-Workouts immer mit Basisübungen beginnen, die jeweils nur ein Körperteil beanspruchen. Danach geht es über verschiedene Variationen zur eigentlichen Zielaufgabe, bei der Sie die einzelnen Bewegungsabläufe miteinander kombinieren. Perfektion ist dabei gar nicht das Ziel. Bevor Sie eine Übung im Schlaf beherrschen, bieten Sie Ihrem Gehirn also lieber neue Herausforderungen und denken Sie sich eigene Variationen aus. □

Horst Lutz, „Life Kinetik. Gehirntraining durch Bewegung“, 128 Seiten, 16,95 Euro, BLV Buchverlag München
Mehr Infos und Adressen von Life-Kinetik-Trainern auch unter www.lifekinetik.de



Text: Bernhard Hebelsberger, Illustrationen: Heidi Vignati

Linienhopper – belebt Ihr Gedächtnis

BASISÜBUNG: Markieren Sie mit Schnur oder Klebeband eine ca. 50 cm lange Linie quer vor Ihren Füßen. Springen Sie nun mit beiden Beinen über die Linie und landen Sie auf dem rechten Bein. Springen Sie sofort wieder zurück und landen Sie auf dem linken Bein. Beim folgenden Sprung vorwärts landen Sie auf beiden Beinen. Nun beginnt die gleiche Sprungfolge, allerdings starten Sie mit einem Sprung nach hinten. Versuchen Sie, nach dem beidbeinigen Landen keine Pause zu machen, sondern in einem gleichmäßigen Rhythmus zu springen (rechts – links – beide – rechts – links – beide).

VARIATIONEN: Führen Sie die Basisübung mit dem anderen Bein durch. Dann mischen Sie beide Formen: Zuerst starten Sie mit rechts nach vorn (rechts – links – beide – links – rechts – beide), später dann mit links (links – rechts – beide – rechts – links – beide). Zählen Sie die Bodenkontakte mit Zahlen, dem Alphabet oder im 2er-Einmaleins.

ZIELÜBUNG: Führen Sie die oben genannten Variationen abwechselnd hintereinander aus, werfen Sie dabei einen Ball ständig mit beiden Händen hoch und zählen Sie die Bodenkontakte im Wechsel von Zahlen und Buchstaben (1 – A – 2 – B – 3 – C – usw.).

Stapelball – stärkt die Stressabwehr

BASISÜBUNG: Nehmen Sie in jede Hand einen kleinen Ball (Jonglier-, Tennisball oder Ähnliches) und halten Sie die Hände nebeneinander mit dem Handrücken nach unten vor dem Körper. Kreuzen Sie nun mehrmals die Arme, so dass abwechselnd die rechte und linke Hand oben ist. Werfen Sie dann, die Arme bleiben parallel, mehrmals beide Bälle gleichzeitig 10 cm hoch und fangen Sie sie wieder. Dann werfen Sie die Bälle hoch und fangen sie mit überkreuzten Armen. Aus dieser Stellung werfen Sie die Bälle erneut hoch und fangen sie wieder in der Ausgangsposition mit parallelen Armen.

VARIATIONEN: Versuchen Sie die Basisübung nun mit unterschiedlichen Handstellungen: Beide Handrücken zeigen nach oben, und die Bälle werden in der Aufwärtsbewegung losgelassen. Ein

Handrücken zeigt nach oben, der andere nach unten. Beim Überkreuzen der Arme werden die Hände gedreht usw.

ZIELÜBUNG: Halten Sie die Hände mit den Bällen parallel zueinander und kreuzen Sie die Beine. Beim Werfen der Bälle springen Sie nun gleichzeitig hoch. Sie fangen die Bälle mit gekreuzten Armen und landen in paralleler Fußstellung. Auch beim nächsten Wurf springen Sie wieder hoch: Die Arme fangen die Bälle danach parallel, die Beine landen mit gekreuzten Füßen. Fällt Ihnen das Springen schwer, bleiben Sie auf einem Bein stehen und kreuzen Sie das andere Bein vor oder hinter das Standbein. Statt des Kreuzens können Sie auch Ausfallschritte einbauen oder zwischen Kreuzen und Ausfallschritt wechseln. Die Stellung der Hände lässt sich ebenfalls variieren (Handrücken nach oben usw.).

