

15. August 2021 | Lesezeit ca. 3 Min.

## Life Kinetik – „Gehirnjogging-Training“ an der Förderschule



Vor kurzem haben wir bereits über [das innovative Life Kinetik Training von Sportwissenschaftler Horst Lutz](#) berichtet, das das Gehirn leistungsfähiger macht. Entgegen aller Gepflogenheiten ist hierbei nicht das Ziel, eine Übung gut oder gar perfekt zu können. Es geht vielmehr darum, das Gehirn immer wieder unterschiedlichen Situationen auszusetzen und dadurch Verbindungen zwischen verschiedenen Gehirnarealen zu schaffen. Kann man eine Übung im Ansatz, sollte unbedingt ein weiterer Schwierigkeitsgrad eingefügt werden.

Wissenschaftliche Studien belegen eine hohe Steigerung verschiedener Bereiche, wie Konzentrationsfähigkeit, Stressresistenz und vielem mehr.

Nun habe ich mich selbst an das Training herangewagt, habe eine Trainerausbildung absolviert, ein Training an einer Förderschule durchgeführt und war sprachlos über die Ergebnisse.

### Trainerausbildung

Horst Lutz höchst persönlich bietet Trainerausbildungen in Schondorf am Ammersee an. Alternativ kann man diese auch im Online-Format durchführen.

Ich habe diese Ausbildung gemacht und bin begeistert. Man erhält einen umfassenden und interessanten theoretischen Input und lernt, wie man Verbindungen zwischen verschiedenen Arealen im Gehirn durch bestimmte Übungen aufbauen kann. Nach der Ausbildung gilt es die Inhalte zu verinnerlichen, an diesen weiter zu arbeiten und ein eigenes Trainingsprogramm für seine Durchführungsgruppe zu erstellen. So habe ich nach der Ausbildung eine achtwöchige Sequenz für eine Förderschulklasse entwickelt und durchgeführt.

[Hier weitere Informationen zur Life Kinetik-Trainerausbildung](#)

### Life Kinetik – durchgeführte Unterrichtssequenz an der Förderschule

Zwischen den Pfingst- und Sommerferien 2021 habe ich zweimal pro Woche eine Unterrichtsstunde in der 5. Klasse an einer Augsburger Förderschule mit dem Förderschwerpunkt soziale und emotionale Entwicklung durchgeführt. Hierfür wurden verschiedene Übungen unterschiedlicher Basiskomplexe miteinander verknüpft und kindgerecht aufbereitet.

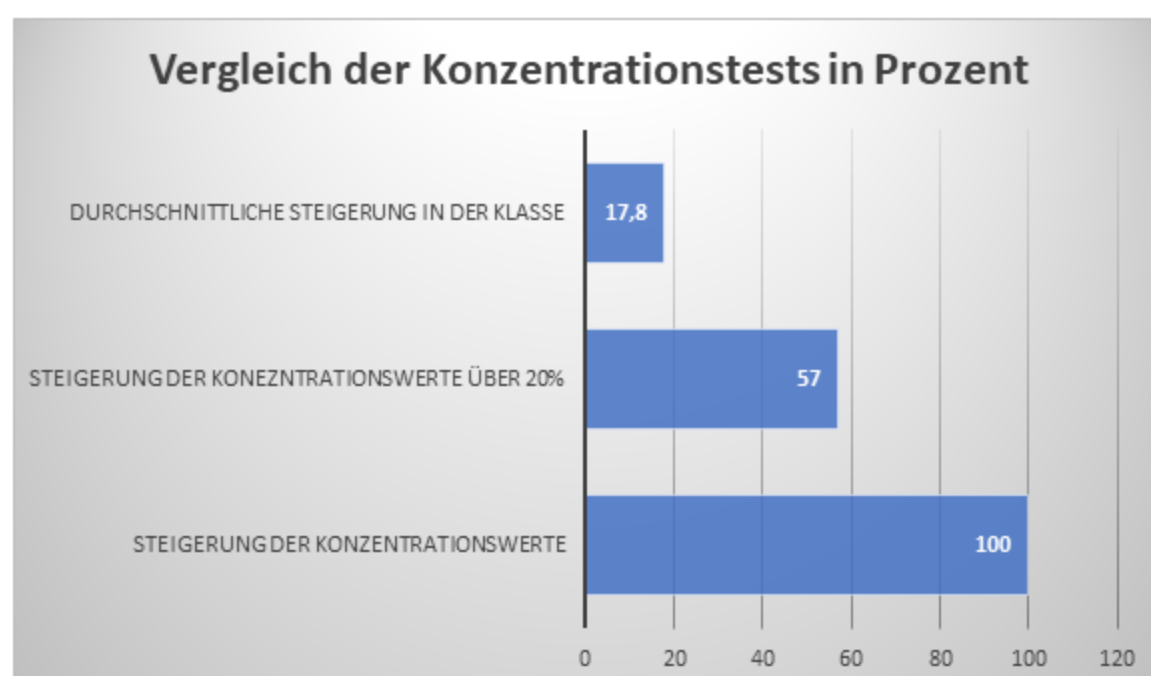
Die besondere Herausforderung: Das Grundprinzip, eine Übung nicht gut können zu müssen und sich lediglich anzustrengen diese durchzuführen ist natürlich mit einer gewissen Frustration verbunden, da man immer wieder in die Situation kommt, eine Übung nicht zu können. Gleichzeitig bietet dies jedoch auch Chancen, denn man lernt auch wenn man etwas nicht kann. Dementsprechend kann man hier getrost seine Leistungsgedanken über Bord werfen.

Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit an dieses neue Prinzip hat die Klasse immer stärkeren Zugang zu ihrem neuen Unterrichtsfach „Life Kinetik“ gefunden. Vorfreude auf die Stunde und Spaß an der Durchführung standen hier immer an erster Stelle. Die Übungen wurden mit verschiedenen Materialien aufbereitet und versprachen eine stetige Aktivierung und Abwechslung. Insgesamt hat der Großteil der Klasse kontinuierlich und ausdauernd an den Übungen teilgenommen. Der allgemeine Tenor der Schüler:innen hieß danach: „Wir wollen Life Kinetik auch in Zukunft noch unbedingt als Unterrichtsfach haben.“

### Überprüfung der Wirkung

Um final die Wirkung von Life Kinetik auf die Konzentrationsfähigkeit zu testen, habe ich vor und nach der Sequenz einen Konzentrationstest durchgeführt und die Ergebnisse sind beeindruckend!

In der gesamten Klasse hat jeder Schüler/ jede Schülerin seine/ ihre Konzentrationswerte gesteigert, teilweise signifikant. Vier von sieben Schüler:innen haben ihre Konzentrationsleistung über 20% gesteigert. Durchschnittlich lag die Steigerung bei 17,8 Prozent.



### Fazit

Die Untersuchungen zeigen, welche beeindruckende Wirkung Life Kinetik unter anderem auf die Konzentrationsfähigkeit bei Menschen hat. Vor allem zeigt es auch, dass das Training bei jedem durchführbar ist. Positive Effekte sind vom kleinen Kind, über Förderschüler:innen bis hin zu Leistungssportlern zu erkennen. Mit Hilfe der Ausbildung, sowie Fleiß und einer akribischen Vor- und Nachbereitung lassen sich vielfältige Trainingseinheiten entwickeln, bei denen Spaß und Gehirntraining vorprogrammiert ist.