

## Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung

Besser lesen und lernen: KNAXIADE-Fortbildungen online

veröffentlicht am 13.01.2022



Lust und Freude statt Frust und Druck: Auch den Erziehern macht das Training Spaß. Foto: Horst Lutz

Memmingen (dl). Der Turnbezirk Schwaben und der Bayerische Turnverband gehen neue Wege. Da das jährliche Aus- und Fortbildungsprogramm in „Bewegungserziehung/Sport“ für Multiplikatoren im Elementarbereich wegen der Corona-Pandemie nicht durchgeführt werden kann, werden insgesamt fünf Onlineschulungen mit dem Thema „Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung“ angeboten. Als Referent konnte Horst Lutz, der Erfinder von Life Kinetik für die Web-Seminare gewonnen werden.

### Was ist Life Kinetik?

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt. Das Ziel ist, durch die unterschiedlichen Aufgaben, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden.

### Wie funktioniert Life Kinetik?

Immer wenn man etwas Neues macht, versucht das Gehirn eine Lösung zu finden. Gibt es passende Bahnen zwischen den Gehirnzellen noch nicht, baut das Gehirn diese umgehend auf. Das ist Lernen. Diese neuen Bahnen können auch für andere Aufgaben verwendet werden. Das funktioniert nur, wenn die Aufgabe verändert wird, sobald von 10 Versuchen 3-4 klappen. Genau das nutzt Life Kinetik. Ungewöhnliche Kombinationen verschiedenster Aufgaben regen das Gehirn an, neue Verbindungen zu schaffen. Je mehr Verbindungen vorhanden sind, desto leistungsfähiger wird man.

### Welche Vorteile hat Life Kinetik?

Da jeder Mensch andere Voraussetzungen mitbringt, reagiert jeder anders auf das Training. Sicher ist, dass sich alle in irgendeinem Bereich verbessern. Untersuchungen haben das eindeutig belegt. Die Ursache ist eine mittels MRT-Aufnahmen wissenschaftlich nachgewiesene Erhöhung der Konnektivität zwischen den Gehirnzellen. Besser lesen, rechtschreiben, rechnen, geschickter bewegen, Störungen besser verarbeiten, weniger Stress empfinden, besser schlafen sind z. B. häufige „Folgen“.

### Was sagt eine Erzieherin zu Life Kinetik?

Erzieherin Franziska Auer, die an der Umsetzung von Life Kinetik® im Alltag maßgeblich beteiligt war: „Die Life Kinetik® Übungen sind fester Bestandteil in unserem Tagesablauf und lassen sich gut in die pädagogische Praxis integrieren. Das Ziel, die Kinder sollen die ‚Übungen nicht können‘, war für mich eine ganz neue Sichtweise für die pädagogische Arbeit. Schnell stellte ich jedoch fest, dass diese Einstellung für eine sehr entspannte Lernsituation sorgt. Auch ein Jahr nach Beginn der praktischen Durchführung haben die Kinder und auch wir Erzieher Lust und Freude, Life Kinetik® täglich auszuüben.“

Nähere Informationen erteilt Reinhard Gansert, Projektleiter der KNAXIADE, Auf der Ludwigshöhe 16, 87437 Kempten, Tel.: 0831/51210-752, Fax: 0831/51210-750, e-Mail: [reinhard.gansert@knaxiade.de](mailto:reinhard.gansert@knaxiade.de), Internet: [www.knaxiade.de](http://www.knaxiade.de).