

Das Magazin für Borussia's Zukunft

# Borussini

HEJA!



Der Abgeklärte

## Mats Hummels im Porträt



### Interview

FCB-BVB

### Treffen der Giganten



### Achraf Hakimi spricht über seinen Doppelpack in Prag

★ Nur für dich!

### Autogrammkarte von Julian Brandt

### Kinderreporter

### Eure Fragen an die Nationalspieler



### JULIAN BRANDT



# Fußballakademie: Modernes Training Mit Life Kinetik® zum besseren Fußball

Liebe Borussinis,

ich bin Rouven und freue mich, euch heute das tolle Trainingsprogramm Life Kinetik® vorzustellen. Vorher möchte ich euch aber noch ein wenig über mich erzählen.

Ich bin 43 Jahre alt und habe selber zwei Kids im Alter von 9 und 13 Jahren. Das erste Mal im Signal Iduna Park war ich übrigens mit 6. Gemeinsam mit meinem Vater und meinem Patenonkel durfte ich einen 1:0-Sieg des BVB gegen Bremen erleben. Kurz vor Spielende gelang dem erfolgreichsten BVB-Stürmer aller Zeiten, Manfred Burgsmüller, der Siegtreffer. Als Kind habe ich verschiedene Sportarten ausprobiert und auch Fußball gespielt. Da ich schon immer sehr schnell sprinten konnte, wurde die Leichtathletik später zu meiner Hauptsportart. Die Leidenschaft für den Fußball ist aber immer geblieben.

Einige Jahre nach Beendigung meines Sportstudiums habe ich eine Fortbildung zum Life-Kinetik®-Trainer gemacht. Übrigens habe ich von 2011 bis 2015 schon einmal für den BVB als Trainer für die U23 gearbeitet.

Nun möchte ich euch aber endlich erzählen, was Life Kinetik® so besonders macht.

## Was ist Life Kinetik® überhaupt?

Life Kinetik® ist ein Training für jedes Alter, das Spaß macht und euch dabei unterstützt, euer Gehirn in Form zu halten. Mithilfe von koordinativen Übungen, die stets mit Zusatzaufgaben kombiniert werden, wird das Gehirn gefordert und trainiert. Dabei wird keine Übung so lange durchgeführt, bis sie perfekt beherrscht wird, da sie dann keine Herausforderung mehr für unser Gehirn darstellt. Abwechslung und Spaß sind garantiert!

## Aber was hat das jetzt mit Fußball zu tun?

Ganz einfach: Je besser ein Gehirn funktioniert, desto besser und vor allem schneller sind die Entscheidungen. Ein Fußballer, der also regelmäßig mit Life Kinetik® trainiert, wird seine Handlungsschnelligkeit verbessern. Deshalb trainieren inzwischen viele Leistungssportler und Vereine aus den verschiedensten Sportarten mit Life Kinetik®. Der ehemalige BVB-Trainer Jürgen Klopp sagt übrigens: „Life Kinetik® ist eines der spannendsten Dinge, die ich die letzten Jahre rund um meinen Job entdeckt habe.“



# JETZT WIRD GEÜBT:

Für die Parallelballübung benötigt ihr 2 kleine Übungsbälle. Haltet – wie auf den Bildern zu sehen – die beiden Bälle vor dem Körper, werft diese dann parallel zueinander hoch, überkreuzt die Hände und fangt die Bälle wieder auf. Werft dann die Bälle mit den überkreuzten Händen wieder parallel zueinander hoch, löst das Überkreuzen der Hände auf und fangt die Bälle wieder.



Warum sind die Übungen auch oder besonders für Kinder sehr wichtig?

Da Life Kinetik® nicht nur eure fußballerische Leistung verbessert, sondern auch in der Schule eure Aufmerksamkeit steigern kann, könnt ihr 2 Fliegen mit einer Klappe schlagen.

In welchen Gruppen der Fußballakademie wird Life Kinetik® ins Training eingebaut?

Meine Aufgabe ist es, die Jugendtrainer des BVB zu Life-Kinetik®-Trainern fortzubilden und speziell für die BVB-Camps Übungen zu entwickeln, die gleichzeitig als Aufwärmprogramm eingesetzt werden können. Life Kinetik® wird ab sofort an der Fußballakademie und im Nachwuchsleistungszentrum des BVB eingesetzt.

## Rouven Schirp

**Name:**  
Rouven Schirp

**Alter:**  
43

**Funktion:**  
Life-Kinetik®-Mastertrainer

**Qualifikation:**  
Sportstudium, Fortbildung zum Life-Kinetik®-Trainer

