LIFESTYLE

Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung

Du trainierst deine Muskeln, um fit zu bleiben, du ernährst dich biodynamisch, um gesund zu bleiben. Doch was machst du für deine geistige Fitness? Sportpädagoge Horst Lutz hat dafür ein Training entwickelt, das durch ungewöhnliche Bewegungen, Wahrnehmungs- und Kognitionsaufgaben deine Gehirnleistung verbessert – Life Kinetik.

Du willst dich besser bei der Arbeit konzentrieren, deine Kreativität verbessern, stressresistenter, aufmerksamer und koordinierter werden und dazu noch selbstbewusster oder deine sportliche Leistung optimieren? Jetzt denkst du vielleicht, wie soll das denn funktionieren?

Diplomsportlehrer Horst Lutz weiß es. Er entdeckte während eines Seminars von fast 16 Jahren folgendes Phänomen an sich: Trotz seiner sportlich trainierten Konstitution fiel es ihm schwer, schnelle Bewegungswechsel zu koordinieren, was zum totalen Bewegungschaos führte. Das gab ihm zu denken. Er stellte sich die Frage, wie entstehen neue Verbindungen im Gehirn, sogenannte Synapsen, die für unser Lernen verantwortlich sind. Er stellte fest, dass das Gehirn besonders auf Bewegungen reagiert, fast wie ein Muskel und sich neuen Herausforderungen ständig anpasst. Je anspruchsvoller die Aufgabe und je mehr Gehirnareale angesprochen werden, um so mehr Verbindungen entstehen zwischen den Gehirnzellen und um so effektiver ist damit der Trainingseffekt auf das Gehirn. Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte er das Life Kinetik Programm.

Typische Life Kinetik-Übung „Parallelball" im Klassenzimmer – Life Kinetik in der Schule

Wie funktioniert Life Kinetik?

Um zu lernen, ist es notwendig, dass das Gehirn den Botenstoff Dopamin ausschüttet. Dies geschieht nur, wenn man ein konkretes Ziel vor Augen hat oder Spaß bei seiner Aufgabe empfindet. Kleiner Tipp für alle Lehrer! Bei Life Kinetik macht man sich diese Erkenntnis zunutze und löst ständig neue Bewegungsaufgaben, die man noch nie gesehen hat. Der Weg ist das Ziel und der soll vor allem eines – Spaß machen. Die Übungen müssen so anspruchsvoll sein, dass man sie nicht beim ersten Mal gleich hinbekommt. Und wenn sie zwei, drei Mal erfolgreich durchgeführt wurde, sollte man damit aufhören und sich an einer anderen Variante versuchen. Besonders in unserer heutigen Leistungsgesellschaft ist diese Art des Trainings, bei der es nicht um das Erreichen von Zielen oder Wissensaneignung geht, schwer zu akzeptieren. Hier wird nicht nach Leistung, sondern nach Zeit trainiert. 60 Minuten dauert eine Trainingseinheit pro Woche. Ein Übungsklassiker ist der „Parallelball". Die Arme werden 90 ° parallel vor den Körper gehalten, in jeder Hand hält man einen Edu, (Jonglierball). Nun wirft man die Bälle parallel in die Luft, kreuzt währenddessen die Arme und fängt sie mit der jeweils anderen Hand wieder auf. Nur wenige schaffen diese Übung von Anfang an. Doch der Spaß ist groß und der Ehrgeiz geweckt. Sobald sich erste Erfolge einstellen, geht man die nächste Variante der Übung an, die so aussehen kann, dass beim Kreuzen der andere Arm oben ist als bei der ersten Übungsvariante und schon ist es wieder eine Herausforderung. Das Gehirn ist so immer wieder angeregt, neue Strategien zur Bewältigung der Übung zu nutzen.

Selbst bewegungseingeschränkte Senioren können von Life Kinetik profitieren.

Das Life Kinetik Training

Das klassische Life-Performance-Training dauert durchschnittlich 60 Minuten pro Woche, erstreckt sich über 12 Wochen und wird von einem ausgebildeten Life-Kinetik-Coach durchgeführt. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie idealerweise, so viele Gehirnareale ansprechen, wie möglich. So gibt es visuelle, auditive und somatosensorisch, sprich Übungsteile die das Gleichgewicht, die Gelenkstellung, Bewegungsrichtung und Bewegungsgeschwindigkeit sowie die Haptik einbeziehen. Dazu gehören Aufgaben mit denen man die Augenfokussierung, Richtungshören oder seine Stabilität auf instabilen Flächen trainiert. Auch kognitive Elemente wie Kopfrechnen, Kreativitätsübungen, Gedächtnis- und Zuordnungsaufgaben werden mit eingebaut. Das zwölfwöchige Programm ist nach einem festen Ablaufplan strukturiert, der nur von einem ausgebildeten Life-Kinetik-Coach erstellt werden kann. Der Trainingsplan wird je nach Teilnehmergruppe zum Beispiel Kinder, Senioren oder Sportler vom Coach angepasst. Nach dem 12-Wochen-Kurs kann man seine Fortschritte mit einem Aufmerksamkeitstest ermitteln.

> „Life Kinetik muss vor allem eines – Spaß machen!"
>
> HORST LUTZ, DIPLOMSPORTLEHRER UND ERFINDER VON LIFE KINETIK

Was bringt mir Life Kinetik?

Über 40 unabhängige Studien mit unterschiedlichen Probanden von Grundschülern bis Senioren und Sportlern lieferten erstaunliche Ergebnisse. Natürlich darf man keine Wunder erwarten, denn auch Life Kinetik ist kein Zaubermittel. Doch erwiesen ist, dass bei einem regelmäßigen Training von 60 Minuten wöchentlich man sich mental und körperlich verbessert. Die physische und psychische Leistungsfähigkeit nahm zu. Die Teilnehmer waren entspannter, konnten besser schlafen, waren nach den 12 Wochen aufnahmefähiger, aufmerksamer und konzentrierter sowie weniger stressanfällig. Doch die Effekte gingen noch weiter, der Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit werden mit Life Kinetik geschult, was die Sturzgefahr reduzieren kann. Doch eines der erstaunlichsten Resultate für mich war, dass Life Kinetik die fluide Intelligenz, also die Fähigkeit, Probleme zu lösen, steigern kann. Grundschüler verbesserten nach dem Training ihre Schulnoten, da sie besser Lesen konnten, ihre Fähigkeiten in Mathematik zunahmen und sie sich besser in der Schule konzentrieren konnten. Vielleicht sollte man darüber nachdenken, Life Kinetik als Schulfach einzuführen.

Mehr als 60 Minuten pro Woche bringen nicht mehr, es können aber auch zweimal 30 Minuten oder sechsmal 10 Minuten pro Woche sein. Natürlich reagiert jeder anders auf das Training und es sei an dieser Stelle auch betont, dass Life Kinetik keine Therapie ist, sondern ein Training, dass von ausgebildeten Coaches durchgeführt wird.

Für wen ist Life Kinetik geeignet?

Das Training ist für fast alle geeignet von Kindern ab 4 jahren bis zu Senioren. Profisportler setzen schon seit vielen Jahren auf Life Kinetik um ihre sportlichen Leistungen zu optimieren. Begeisterte Befürworter sind zum Beispiel Jürgen Klopp, Cheftrainer vom FC Liverpool, Andrea Henkel, Ex-Biathletin, zweifache Olympiasiegerin und achtfache Weltmeisterin und auch der ehemalige Skirennläufer Felix Neureuther. Doch selbst bewegungseingeschränkte Menschen können Life Kinetik üben, dann werden die Übungen von ihrem Trainer einfach angepasst.

Life Kinetik im Beruf

Wo finde ich einen Life Kinetik Performance Kurs?

Wer jetzt Lust bekommen hat es einmal selbst auszuprobieren, findet einen Life-Kinetik-Coach in seiner Nähe oder online hier.

Mein Fazit: Nach meiner Ausbildung zum Life Kinetik Coach bei Horst Lutz bin ich begeistert von den vielen Anwendungsmöglichkeiten, die das System mit sich bringt und was es bewirken kann. Ich habe am eigenen Leib beziehungsweise am eigenen Hirn erlebt, was sich nach ein paar Übungsstunden alles in Bewegung setzt. Super Schlaf, bessere Konzentration und ein unglaublicher Kreativitätsschub überraschten mich. Ich werde auf jeden Fall mit Life Kinetik weitermachen.

Life Kinetik-Stunde mit Horst Lutz

Weiter Informationen zu Life Kinetik findet ihr hier

Und wer noch mehr wissen will, was man für sein Gehirn tun kann, dem empfehle ich diesen Beitrag.

Fotos: LIKE GmbH

Gehirntraining, Life Kinetik, Wahrnehmung

NEWSLETTER

Exklusive Gewinnspiele

... und die aktuellsten Eco-Trends aus Mode, Beauty, Luxus, Reisen, Gourmet und Family!

NEWSLETTER ABONNIEREN

SOCIAL MEDIA

FOLGEN SIE UNS AUF INSTAGRAM!