Life Kinetik

Warum sich die Bolheimer Buchfeldschule in der speziellen Trainingsform übt

Als erste Schule im Landkreis Heidenheim hat die Buchfeld-Grundschule in Bolheim die Life-Kinetik-Trainerin Julia Kolb eingeladen. Wie der Kurs ablief und was die Trainingsmethode bewirken soll.

Diesen Artikel vorlesen
00:00 / 04:57 1X
BotTalk

21. Februar 2023, 16:06 Uhr • Bolheim
Von **Melanie Knapp**

Die Grundschüler der Buchfeldschule in Bolheim erfahren am eigenen Leib, dass Life Kinetik anstrengend für Körper und Geist ist.
© Foto: Oliver Vogel

Die Fußballer von Borussia Dortmund kennen es gut, der erfolgreiche Ex-Skirennläufer Felix Neureuther schwört darauf und kürzlich haben es auch die Schülerinnen und Schüler an der Buchfeld-Grundschule in Bolheim ausprobiert. Die Rede ist von Life Kinetik. Das ist die von Horst Lutz entwickelte Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt. Durch die unterschiedlichen Übungen sollen viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen, auch Synapsen genannt, geschaffen werden, um im Alltag leistungsfähiger zu sein, erläutert Trainerin Julia Kolb das Ziel von Life Kinetik.

Julia Kolb ist seit 2020 zertifizierte Life-Kinetik-Trainerin.
© Foto: Oliver Vogel

Die Lehrerin einer Ellwanger Schule hatte die Lizenz im Jahr 2020 in einer einwöchigen Ausbildung bei München erworben, wurde aber bereits zehn Jahre zuvor über den Hochleistungssport auf die Trainingsform aufmerksam und ist seitdem von ihr überzeugt.

Bolheimer Grundschüler trainieren in der Buchfeldhalle

Immer mit im Gepäck hat die 39-Jährige eine große Kiste voller bunter Utensilien und Trainingsgegenstände, wie Seile, Bälle und Hütchen. In der Buchfeldhalle hat sie schon alles für die Kinder bereitgelegt. Jede Klasse von der Stufe eins bis vier wird an diesem Tag eine Schulstunde, also 45 Minuten, mit ihr trainieren. Und mit dem Alter werden auch die Aufgaben anspruchsvoller.

Los geht es jeweils mit Aufwärmen. Die Erstklässler spielen hierfür etwa „Komm mit, lauf weg". Wie beim Spiel „Faules Ei" stellen sich die Kinder in einem Kreis auf, ein Kind läuft außen herum, tippt irgendwann auf den Rücken eines Mitschülers und sagt entweder „Komm mit" oder „Lauf weg". Dieser muss entweder in die gleiche oder entgegengesetzte Richtung im Kreis laufen. Wer zuletzt den freigewordenen Platz erreicht, muss die nächste Runde starten. Soweit, so bekannt. Eine Stufe schwieriger wird es, als Julia Kolb die Kommandos gegen „Elefant" und „Maus" austauscht. Daraufhin muss länger überlegt werden und es wird häufiger zuerst in die falsche Richtung gerannt.

Buchfeld-Grundschüler müssen selbst kreativ werden

In der nächsten Übung muss sich jedes Kind ein Seil schnappen und in einer Linie auf den Boden legen. Die Trainerin springt Kombinationen vor, der Nachwuchs muss es ihr nachhüpfen. Seitlich übers Seil nach vorn und wieder zurück oder im Kreuzschritt entlang des Seils. Nun sind die Kinder an der Reihe, sich eigene Kombinationen auszudenken. Kreative Köpfe springen nur auf einem Bein oder parallel zum Seil darüber. Bevor die Seile weggeräumt werden, sollten diese noch auf eine spezielle Weise geknotet werden. Stattdessen kann man regelrecht beobachten und nachfühlen, wie ein Knoten in den Gehirnen der Erstklässler entsteht.

Zum Schluss kommen farbige Hütchen, entsprechende Farbkarten und vier Körperteil-Karten (rechtes und linkes Bein sowie rechte und linke Hand) ins Spiel. Wenn etwa die Karten „linkes Bein" und Rot hochgehalten werden, müssen die Kinder schnell zu einem roten Hütchen rennen und dieses mit ihrem linken Bein berühren.

„Das ist wie das Spiel Kommando Bimberle", kommentiert die Klassenlehrerin, die ihre Schützlinge in jener Schulstunde aus der Ferne betreut. Einige Übungen an diesem Tag kommen der Pädagogin bekannt vor.

Life Kinetik an Schulen wird gefördert

Die Bolheimer Grundschule ist die erste Schule im Landkreis Heidenheim, die Kolb über die VHS Schwäbisch Gmünd gebucht hat. Die Kosten übernimmt das Land Baden-Württemberg im Rahmen des Förderprogramms „Lernen mit Rückenwind". Damit sollen Schülerinnen und Schüler unterstützt werden, pandemiebedingt entstandene Lernrückstände auszugleichen und ihre sozial-emotionalen Kompetenzen zu stärken. Generell beobachte Julia Kolb bei den Kindern ein coronabedingtes Defizit in der Kognition und Bewegung – auch bei ihren eigenen Schülern.

Wenn man laut der Life-Kinetik-Trainerin regelmäßig trainiert, etwa eine Stunde wöchentlich oder zehn Minuten täglich, soll man eine Verbesserung bereits nach sechs bis acht Wochen merken – indem die Übungen leichter und schneller von der Hand gehen.

Was Life Kinetik bringen soll

Eine verbesserte Wahrnehmung, Handlungsschnelligkeit und Motorik, eine höhere Burnout- und Stressresistenz, eine bessere Aufmerksamkeit und Konzentration sollen Effekte der Trainingsform Life Kinetik sein. Sie ist nicht nur für Schüler und Sportler geeignet, sondern auch für Senioren. Sie soll Demenz vorbeugen, bei bereits Betroffenen soll Life Kinetik den Krankheitsverlauf verlangsamen.

BILDERGALERIE

So ging es beim Life-Kinetik-Kurs an der Bolheimer Buchfeldschule zu

Bilderstrecke öffnen