



Erfolge mit Life Kinetik: Jürgen Klopp, Fan der Methode, wurde mit Dortmund Meister. Bild: SN/GEPA



Oben: Gar nicht so einfach: zwei Bälle hochwerfen, die Arme verkreuzen und wieder zu fangen versuchen.



Bilder (4): SN/MACKINGER



Unten: Jedes Knie, jede Ferse bekommt eine Nummer. Ruft der Partner „eins“ klatschen Sie z. B. das linke Knie ab usw.



## DER SN-CHECK

MARIA MACKINGER

ST. PANTALEON (SN). So kompliziert sieht es eigentlich gar nicht aus – ist es aber. Nehmen Sie mal zwei kleine Bälle zur Hand, in jede Hand einen, werfen Sie die Bälle zur gleichen Zeit hoch, überkreuzen Sie Ihre Arme und versuchen Sie, die Bälle in dieser Position wieder aufzufangen. Nicht geschafft?

Das liegt wohl daran, dass bei komplexeren Bewegungsabläufen Kopf und Körper nicht immer hundertprozentig zusammen spielen. Sonst wäre Jonglieren ja die einfachste Übung.

Wussten Sie, dass jeder Mensch zwar 100 Milliarden Gehirnzellen besitzt, aber nur einen Bruchteil davon auch wirklich benutzt? „Wir schöpfen unsere riesigen Möglichkeiten nicht einmal ansatzweise aus“, sagt dazu Wolfgang Pfeil, Fußballtrainer aus St. Pantaleon, der vor einiger Zeit auf die Trainingsmethode Life Kinetik gestoßen ist. „Life Kinetik ist eine Art Gehirnjogging in

Verbindung mit komplexen Bewegungsabläufen“, sagt der 37-Jährige. Durch spaßige, visuelle und koordinative Aufgaben werde unser Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen und dessen Leistungsfähigkeit zu steigern. In allen Lebensbereichen, sagt Pfeil: Life Kinetik helfe Kindern, kreativer und konzentrierter zu werden, Sportler würden leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und weniger fehleranfällig.

Selbst Fußballmeister Dortmund oder Leistungssportler wie Felix Neureuther schwören inzwischen darauf. Der Deutsche probierte Life Kinetik, nachdem er im Slalom immer wieder ausgefallen war. Bereits nach wenigen Übungen verbesserte sich Neureuthers Konzentration, er schaffte es häufiger ins Ziel.

Wolfgang Pfeil versucht Life Kinetik u. a. im Fußballtraining einzubauen. „Meistens beim Aufwärmen. Eine Stunde pro Woche reicht aber aus, um Verbesserungen zu erzielen“, sagt er. Wichtig sei außerdem, eine Übung, die beherrscht wer-

# „Gehirn ist gefordert“

Das Gehirn will manchmal nicht, was der Körper will: Die Übungen von „Life Kinetik“ helfen, die Leistungsfähigkeit zu steigern.

de, höchstens noch zwei Mal zu wiederholen und sofort eine abgewandelte Form zu versuchen.

**Übung 1:** Ihr Partner wirft Ihnen einen Ball zu und gibt, während er wirft, ein Kommando – z. B. „rechts“ oder „links“. Bei „rechts“ müssen Sie den Ball mit der rechten Hand fangen. Erste Steigerung: Bei „rechts“ mit der rechten Hand fangen und gleichzeitig das rechte Bein nach vorn bringen. Zweite Steigerung: Beim Kommando „rechts“ wird mit der rechten Hand gefangen, aber gleichzeitig das linke Bein nach vorn gestreckt.

**Übung 2:** Jedes Knie und jede Ferse erhält eine Nummer. Beispiel: linkes Knie 1, rechtes Knie 2, linke Ferse 3 usw. Ruft der Partner „1“, klatschen Sie wie beim Schuhplatteln auf Ihrem linken Knie ab, ruft er „4“, klatschen Sie hinter dem Rücken die rechte Ferse ab.

**Übung 3:** Mit einer Augenklappe wird ein Auge abgedeckt. Versuchen Sie nun, einen Ball, der Ihnen zugeworfen wird, zu fangen.

## 3 FRAGEN AN HORST LUTZ

### 1 Was ist Life Kinetik?

Life Kinetik ist ein Bewegungstraining, das gleichzeitig Gehirn, Wahrnehmung und den Körper fordert.

### 2 Wie kommt man darauf, so etwas zu entwickeln?

Ich habe selbst die Erfahrung gemacht, dass ich mir Aufgaben gestellt habe und das nicht so funktioniert hat, wie ich dachte. Unser Gehirn ist offensichtlich nicht perfekt, also habe ich Übungen entwickelt, bei denen unser Gehirn permanent gefordert ist.

### 3 Für wen ist Life Kinetik gedacht?

Für alle von vier bis 104 Jahren, sag ich mal. Vom Kind bis zum Profisportler bis zum Pensionisten. Es geht nicht darum, Übungen zu beherrschen, sondern darum, sein Gehirn ständig neu zu fordern.

**Der Deutsche** Horst Lutz hat Life Kinetik entwickelt.



Jelena Gatea (blau), die Stütze der Bergheimerinnen. Bild: SN/KRUG

## Erst der Klassenerhalt, danach die EM-Quali

MARIA MACKINGER

BERGHEIM (SN). Ausgerechnet beim Serienmeister und Champions-League-Starter Neulengbach starten die Bergheimer Fußballerinnen am kommenden Sonntag in den Bundesliga-Frühling. Das erklärte Ziel in den kommenden Wochen und Monaten: den Klassenerhalt schaffen. Gar nicht so einfach für das noch punktlose Schlusslicht. Auf den Vorletzten Kärnten fehlen jedoch nur vier Punkte. Eine, auf die die Flachgauerinnen viele Hoffnungen setzen, ist dabei Jelena Gatea, die als eines der größten Talente im österreichischen Frauenfußball gilt.

Die erst 17-jährige Stürmerin hat im (Katastrophen-)Herbst zwar nur zwei Mal getroffen, ihre bisherige Torbilanz ist jedoch alles andere als katastrophal: In der höchsten Spielklasse hat sie in

49 Meisterschaftsspielen 15 Tore und in fünf Cuppartien vier Tore erzielt – was sich angesichts ihrer Jugend absolut sehen lassen kann. Im Nachwuchsbereich, wo sich die Stadt-Salzbürgerin weitgehend gegen gleichaltrige Burschen durchsetzen musste, traf Gatea in 73 Bewerbspunkten 121 Mal.

Höchst erfolgreich schlug sich die Goalgetterin auch mit dem U19-Nationalteam.

Im Vorjahr stand sie erst 16-jährig und damit als mit Abstand jüngste Spielerin im Aufgebot für die U19-EM-Quali. Im April geht es nun in Quali-Runde zwei um den Aufstieg in die EM-Endrunde – Gateas nächstes großes Ziel.

Langfristig will die Absolventin des Nationalen Zentrums für Frauenfußball in St. Pölten es in die A-Nationalmannschaft und zu einem Club in Deutschland schaffen – als Stammspielerin natürlich. „Ich lebe meinen sportlichen Traum und werde nie aufgeben.“

**ROOKIE DER WOCHE**