

# Lifekinetik ist der neue Sporttrend

 mittelbayerische.de /index.cfm

Jun. Regional 27.06.2013, 17:16 Uhr

**Schüler des Sonderpädagogischen Förderzentrums trainieren mit Lifekinetik Bewegungsabläufe und Konzentration. Das schaut zum Teil sehr lustig aus.**

**Bälle hochwerfen, fangen und dabei die Arme kreuzen: Das ist Lifekinetik.**

Schwandorf. Das sieht aus wie richtiges Chaos. In der Aula im Sonderpädagogischen Förderzentrum in Schwandorf liegen Schnüre, Bälle und Federschläger kunterbunt durcheinander. Doch wenn eine Zahl gerufen wird, ändern die Kinder die Bewegung oder die Laufrichtung. Der neue Sporttrend heißt Lifekinetik.

Angefangen hat alles mit einem Vortrag der erfolgreichen Sportschützin Monika Karsch im Jahr 2012. Seitdem wollten immer mehr Lehrer dieses Konzept lernen, bei dem sich bewegen so viel Spaß macht und gleichzeitig so gut trainiert. Jetzt können 15 Schülerinnen und Schüler verschiedener Klassen freiwillig am Nachmittag trainieren. Ganz schön verzwickelt ist der Sport zwar schon, wenn man Bälle hochwerfen, fangen und gleichzeitig die Arme überkreuzen soll. Egal. Hauptsache, es macht Spaß!



**Mittelbayerische**