



Medizin & Gesundheit:

Life Kinetik – revolutionär anders, höchst erfolgreich!

Hervorragende Wahrnehmung, blitzschnelle Signalverarbeitung, hohe Problemlösungskompetenz, treffsichere Entscheidungsfreude, überdurchschnittliche Handlungsschnelligkeit, exzellentes Bewegungsrepertoire, ausgezeichnete Stressresistenz und extrem geringe Fehlerquote.

Was sich liest wie das Anforderungsprofil eines Topagenten der Marke James

Bond, ist in Wirklichkeit die Beschreibung der Eigenschaften eines herausragenden Tennisspielers. Klar, viele sogenannte Talente bringen schon einige dieser Merkmale mit, aber können sie jemals zu viel davon haben? Wohl eher nicht! Jeder umsichtige Trainer wird deshalb bestrebt sein, seinen Schützlingen das optimale Umfeld, die perfekte Trainingsstrategie zu bieten, um das bestmögliche Ergebnis zu erzie-

len. Schon lange genügt es nicht mehr, die üblichen Verdächtigen wie körperliche Fitness, Technik und Taktik zu trainieren, um zu den Besten zu gehören. Immer wieder tauchen neue Ideen auf, die allerdings meistens nach einer Erprobungsphase wieder in der Versenkung verschwinden. Einige wenige allerdings etablieren sich und sind bald aus einem modernen Training nicht mehr wegzudenken.



Fast überall anwendbar

Ein solches Training ist Life Kinetik. In nahezu allen Sportarten wird es inzwischen mit wachsender Begeisterung eingesetzt. Felix Neureuther im alpinen Skizirkus und Jürgen Klopp bei Borussia Dortmund waren die Pioniere. Sie führen ihre großen Erfolge unter anderem auch auf Life Kinetik zurück. Aber auch beim Skispringen, Volleyball, Biathlon, Eishockey, Handball, Hockey, um nur ein paar zu nennen, gehört Life Kinetik inzwischen zum Trainingsalltag. Ein Training, das sich von der Herangehensweise, der Durchführung und der Inhalte vollkommen von dem unterscheidet, was sonst üblicherweise angeboten wird.

Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessern

Das Ziel dieses Newcomers ist nicht etwa die Verbesserung einzelner Techniken oder bestimmter Verhaltensweisen. Life Kinetik geht einen vollkommen anderen Weg: die Leistungsfähigkeit des Gehirns soll verbessert werden, denn diese 1200 bis 1500 Gramm im Inneren unseres Schädels sind schließlich für jegliche Handlungen verantwortlich, die wir tagtäglich durchführen. Frei nach dem Motto: wer viele Daten möglichst schnell, weitgehend fehlerfrei zu geeigneten Aktionen verarbeiten möchte, braucht einen extrem leistungsfähigen Chip und nicht nur eine gute Festplatte. Und diesen Chip liefert Life Kinetik.

Neue Herausforderungen

Das Besondere daran: durch die Verbindung von ungewöhnlichen Bewegungsaufgaben mit Wahrnehmung und kognitiven Elementen wird das Gehirn permanent vor neue Herausforderungen gestellt und muss durch entsprechende Anpassungsvorgänge versuchen, die Aufgaben zu bewältigen. Dabei entstehen entweder neue Verbindungen oder bestehende Verbindungen werden neu geordnet. Diese neuen Wege können dann im Alltag für die Dinge benutzt werden, die dort gefragt sind: Kinder verbessern ihre schulischen Leistungen, Erwachsene empfinden weniger Stress, Senioren bleiben länger mobil und Tennisspieler spielen besser Tennis! Damit lassen sich mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen: durch Life Kinetik verbessert sich nicht nur die sportliche Performance sondern gleichzeitig auch die schulische oder berufliche Leistungsfähigkeit!

Keine Langeweile

Hintergrund dieser Vorgehensweise ist die Tatsache, dass viele Untersuchungen gezeigt haben, welche Faktoren erfüllt sein müssen, um lernfähig und kreativ zu sein: man braucht einen erhöhten Dopaminspiegel. Dopamin ist ein Botenstoff, den wir immer dann selbst im Gehirn produzieren, wenn wir entweder ein kurzfristiges Ziel sehen oder Spaß haben, an dem, was wir tun. Im Training ist das leider nicht immer der Fall. In solchen Situationen fehlt Dopamin und das Trai-

ning ist vollkommen wirkungslos. Bei Life Kinetik wird eine Übung niemals so lange durchgeführt, bis man sie beherrscht. Wenn von 10 Versuchen 4 bis 5 klappen, kommt schon die nächste Herausforderung, die nächste Variante. Dadurch hat man ständig ein Ziel vor Augen und da die Übungen meistens auch noch ziemlich Spaßig sind, liegen beide Gründe vor, warum nun neue Wege im Gehirn gebildet werden. Es geht also nicht darum, etwas zu perfektionieren, sondern es geht darum, etwas Neues zu versuchen. Bei Life Kinetik verliert nur der, der es nicht versucht, also aufgibt.

Neues ist gewöhnungsbedürftig

Zugegeben, das ist am Anfang extrem gewöhnungsbedürftig. Gerade Leistungssportler haben damit ihre liebe Mühe und Not, denn sie sind es noch viel mehr gewohnt, so lange zu üben, bis es perfekt ist, als der normale Mitteleuropäer. Doch auch der hat von klein auf in der Schule oder im Sport gelernt, dass er nur dann gut ist, wenn er etwas beherrscht. Wenn man dann allerdings dieses Prinzip einmal begriffen hat, wenn verinnerlicht ist, dass es sogar von Vorteil ist, wenn ich etwas nicht kann, weil nur dann mein Gehirn besser werden kann, dann ist Life Kinetik ein total angenehmes und entspannendes Training mit ungeheurer Wirkung. Ein weiterer Vorteil dieser Vorgehensweise: die Trainingsinhalte sind völlig losgelöst von der Sportart. Skispringer absolvieren die gleichen Übungen wie Fußballer



oder Tennisspieler. Eine Anpassung ist nicht erforderlich. Allerdings verlangt das ständige Verändern der Variationen eine große Menge an Übungen und die gibt es zuhauf: mehr als 1000 Übungen mit mehreren Millionen Variationen stehen zur Verfügung. Dadurch ist eines garantiert: langweilig wird es niemals!

Verschiedene Trainingsbereiche

Allein schon die Aufteilung in die drei Trainingsbereiche Flexible Körperbeherrschung, Wahrnehmung, insbesondere das Visuelle System und Kognitive Fähigkeiten verspricht genug Abwechslung. Dabei greifen diese drei Bereiche nahtlos ineinander. Häufig entstehen Fehlerbilder nicht durch mangelhafte Technik, sondern durch eine Fehlinterpretation des visuellen Systems in Verbindung mit der ungenügenden Fähigkeit, flexibel auf die Anforderungen zu reagieren. Eine beidhändige Rückhand longline eines Rechtshänders, die immer einen Meter außerhalb der Linie landet, kann viele Ursachen haben. Es könnte beispielsweise sein, dass die Augenmuskulatur des Spielers an einer bestimmten Stelle bei Bewegungen nach links unten Schwächen aufweist. Dann wird er die Flugkurve des Balles nicht ohne Unterbrechung verfolgen können. Wie soll er dann den richtigen Treffpunkt finden? Es könnte aber auch sein, dass beide Augen nicht exakt gleich arbeiten. Dadurch ist das Gehirn gezwungen, über sensorische Fähigkeiten aus den beiden Bildern eines zu machen. Dabei geht immer Zeit verloren, wertvolle Zeit, die dann eine exakte Durchführung der Schlagbewegung verhindert. Möglicherweise liegt das Problem aber auch darin, dass der Spieler ein äußerst dominantes linkes Auge hat, das für die Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeiten zuständig ist. Durch die Kopfposition hat dieses Auge keine optimale Sicht, dann wird die Geschwindigkeit des Balles unterschätzt und der Treffpunkt ist zu spät.

Haben Sie darüber schon einmal nachgedacht? Wohl eher nicht. Man denkt doch viel lieber an technische Unzulänglichkeiten als an visuelle Probleme (und

damit sind nicht Fehlsichtigkeiten gemeint, die sich mit Linsen oder Brille beheben lassen). Mit Life Kinetik arbeiten Sie an all diesen Problemen, wenn es regelmäßig richtig durchgeführt wird.

Nicht nur Profis

Wer jetzt glaubt, dass das nur etwas für Profis sei, weil nur die über die wahrscheinlich dafür nötige Zeit verfügen, liegt völlig falsch. Eine Gesamttrainingszeit von 60 Minuten pro Woche ist vollkommen ausreichend. Dabei spielt es nahezu keine Rolle, wie diese Zeit über die Woche verteilt wird. Täglich 10 Minuten sind ähnlich effektiv wie dreimal 20 Minuten oder eine Stunde pro Woche. Da es so viele verschiedene Übungen gibt, sind auch keine bestimmten Räumlichkeiten notwendig. Die Übungen lassen sich nahezu überall durchführen, sogar in der Umkleidekabine oder im Kraftraum. Deshalb gibt es Life Kinetik sogar als tägliche 10-Minuten-Pause direkt am Arbeitsplatz, also mitten im Großraumbüro!

Bestimmt sind Sie jetzt schon sehr neugierig darauf, wie denn beispielsweise solch eine Übung aussieht. Das Problem bei den meisten Life Kinetik Übungen ist immer, dass sie von außen betrachtet recht einfach aussehen. Nur wer es selbst versucht, wird sofort erkennen, dass es nicht so einfach ist, wie es aussieht. Deshalb hilft es nichts, wenn Sie die folgende Übung nur lesen, Sie müssen sie auch ausprobieren!

Die Übung stammt aus dem Basis-komplex Bewegungskette, bei dem zwei ganz einfache Bewegungen miteinander kombiniert werden. Diese Einzelbewegungen müssen nicht geübt werden, die sind so einfach, dass sie jeder kann. Wenn man sie aber kombiniert, wird es interessant.

Nehmen Sie zwei Tennisbälle zur Hand. Die erste Übung ist das Kreuzen der Hände, während Sie die Bälle festhalten. Dabei sollten einmal die linke und einmal die rechte Hand oben sein. Die zweite Übung ist das parallele Hochwerfen der Bälle ca. 20 Zentimeter hoch und das anschließende Fangen. Üben Sie beide Übungen ein paar Mal. Nun packen wir

die beiden Übungen zusammen. Werfen Sie die Bälle hoch, kreuzen Sie die Hände und fangen die Bälle mit überkreuzten Händen auf. Dann werfen Sie die Bälle aus der gekreuzten Stellung wieder hoch, lösen die Kreuzung auf und fangen die Bälle mit parallelen Händen (siehe Bilderreihe). Achten Sie darauf, dass sich nicht die Bälle kreuzen sondern die Hände! Haben Sie es geschafft? Sehr gut! Sie haben es nicht geschafft? Noch besser! Denn dann sucht Ihr Gehirn nach Strategien, wie sie es schaffen können und das ist sehr positiv!

Egal ob Sie es geschafft haben oder nicht, so bin ich mir 100%ig sicher, dass sie es immer mit der gleichen Hand oben drüber versucht haben. Das war aber nicht die Vorübung, denn beim Kreuzen ohne Werfen hatten wir einmal die rechte und einmal die linke Hand oben. Versuchen Sie es nun bitte abwechselnd und immer dran denken: es ist nicht entscheidend, wie gut es gelingt, es ist entscheidend, dass Sie es versuchen.

Natürlich kann man diese Übung wie jede Life Kinetik Übung beliebig steigern, denn wir üben ja nie so lange, bis es automatisiert ist.

Jede Menge wissenschaftliche Untersuchungen diverser Universitäten und Institute belegen signifikant, dass die eingangs erwähnten Fähigkeiten deutlich verbessert werden: Erhöhung der Aufmerksamkeit, verringerte Stresshormonausschüttung, verbesserte Körperkoordination, Steigerung der fluiden Intelligenz, mehr Standgleichgewicht, Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination, Anstieg der Spielqualität und der Entscheidungsgeschwindigkeit. Entscheidend ist jedoch auch hier, dass das Training ganz klaren Regeln folgt. Nur dann wird sich der Erfolg auch einstellen. Nur ein lizenziertes Life Kinetik Trainer oder Mannschaftstrainer weiß genau, wie er die 9 Basiskomplexe aus den drei Trainingsbereichen anwenden muss. Leistung steigern in allen Bereichen des täglichen Lebens, dabei Spaß haben und das Ganze ohne Druck – mit Life Kinetik gelingt das jedem!



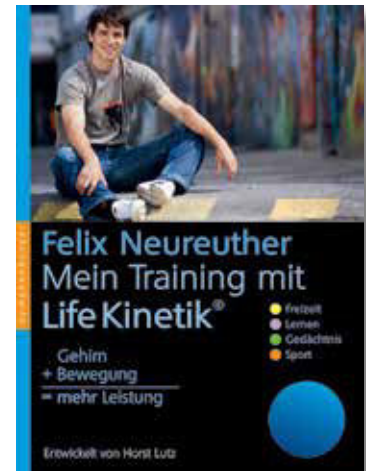
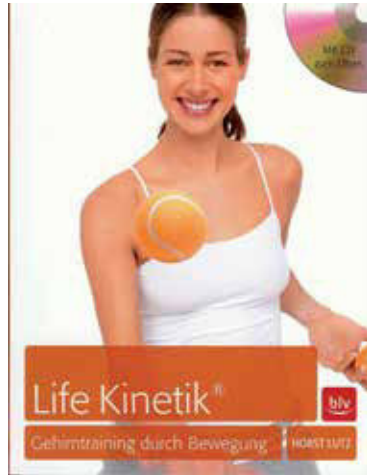
leistungssportlern (z.B. Deutsche alpine Skinationalmannschaft, Schweizerische Skisprungnationalmannschaft, Deutsche Handball-Nationalmannschaft, uvm.).

Weitere Informationen unter www.lifekinetik.de

Kontakt: Cinderella GmbH
 Wolfratshauer Str. 50 – -52
 82067 Ebenhausen
 Telefon 08178 4931

Vita

Horst Lutz, 52, ist Diplomsportlehrer, Autor und Entwickler der komplexen Trainingsmethodik Life Kinetik. Er arbeitete mit vielen Fußball-Bundesligamannschaften, wie BV Borussia Dortmund, SC Freiburg, 1. FC Nürnberg, aber auch im Ausland (z. B. FC Twente Enschede, FC Karpaty) und vielen weiteren Hoch-



Anzeige Zypern Axel



präsentieren

Pfingsten 2014 Training und LK Turniere auf Mallorca

Sunball Tennis und PLAY organisieren für Euch über Pfingsten ein tolles Trainingsprogramm und zwei LK-Turniere auf Mallorca.

Event 1:
 6. bis 9. Juni 2014
 (Pfingsten: Freitag bis Montag)

Event 2:
 6. bis 13. Juni 2014
 (Pfingsten: Freitag bis Freitag)

Preisbeispiel:
 Event 1: 3x Ü/HP, 4 x 60 Min.
 Training + LK-Turnier: € 259,-
 Event 2: 7x Ü/HP, 8 x 60 Min.
 Training + 2 x LK-Turnier: € 539,-

