



Die Kinder der Klasse zwei trainieren mit bunten Tüchern und Edus.

FOTO: PETER WÖLK

Gehirntraining mit viel Spaß

PILOTPROJEKT Die Siedlungs-Grundschule in Bad Dürrenberg und die Schkopauer Grundschule praktizieren seit Beginn des Schuljahres „Life Kinetik“.

VON ULJANA WUTTIG-VOGLER

BAD DÜRRENBURG/MZ - Die Mädchen und Jungen der Klasse zwei der Siedlungs-Grundschule aus Bad Dürrenberg sind eifrig bei der Sache. Mit der einen Hand schwingen sie ein buntes Tuch hin und her. Mit der anderen werfen sie gleichzeitig eine Art kleinen Ball, der Edu genannt wird, in die Luft, um ihn dann wieder aufzufangen. Das klingt vielleicht einfach, ist aber ganz schön schwer, wie sich immer wieder zeigt. Trotzdem machen diese Life-Kinetik-Übungen den Kindern sehr viel Spaß.

Life Kinetik ist ein Bewegungsprogramm zur Hirnentfaltung, das von Horst Lutz entwickelt wurde und seit Beginn des neuen Schuljahres erstmals auf dem Lehrplan der 101 Bad Dürrenberger Grundschüler steht. Die Lehrerinnen und Lehrer der Astrid-Lindgren-Grundschule in Schkopau sowie der Siedlungs-Grundschule in Bad Dürrenberg haben die letzten drei Tage der Sommerferien genutzt und sich zum Coach ausbilden lassen. Es sind die ersten beiden Schulen in Sachsen-Anhalt, die mit Hilfe von Life Kinetik die Lernentwicklung ihrer Schüler nachhaltig verbessern wollen. „Uns wurde das Programm im Rahmen einer Fortbildung vorgestellt. Meine Kolle-

ginnen und ich fanden es sehr gut, und wir haben uns darum bemüht, es zu erlernen“, erzählt Ina Herfurth, Leiterin der Siedlungs-Grundschule. Finanziert wurde die Qualifizierung durch das Landesinstitut für Schulqualität und Lehrerbildung Sachsen-Anhalt (LISA) Halle. Damit, so unterstreicht Ina Herfurth, nehme das Kultusministerium Sachsen-Anhalts bundesweit eine Sonderstellung ein. Erstmals sei diese Ausbildung von einem Kultusministerium finanziert worden. Mit der Einführung von Life Kinetik befinden sich die beiden Schulen übrigens in guter Gesellschaft. Viele Sportvereine vom BVB bis zum RB und Spitzensportler - beispielsweise Felix Neureuther - nutzen schon dieses Programm, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt.

In den Trainingseinheiten werden den Kindern visuelle und koordinative Aufgaben gestellt, die das Gehirn herausfordern, neue Verbindungen (Synapsen) zu schaffen. Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit. Es werden die Körperbeherrschung, das visuelle System und die kognitiven Fähigkeiten trainiert. „Der tägliche und regelmäßige Einsatz der Übungen im Unterrichtsverlauf soll Schülern und Lehrern helfen, leistungs-

VITA

Sportlehrer und Trainer

Horst Lutz (Jahrgang 1961) arbeitete nach seinem Studium zum Diplomsportlehrer unter anderem als Fußballtrainer in Island und als Jugendleiter wie -trainer beim TSV 1860 München. Seit Ende der 80er Jahre ist er neben Lehrtätigkeiten im Leistungssport (Bund deutscher Fußballlehrer, verschiedene Fußballlandesverbände) auch als freiberuflicher Dozent für diverse Unternehmen, die IHK und Berufsbildungswerke tätig. Parallel dazu betreut er seit 1996 talentierte Sportler in den Bereichen Technik- und Taktiktraining, konditionelle Ausbildung und Ernährungsphysiologie.

Während der Ausbildung zum Gesundheitscoach begeisterte ihn die Idee, das Gehirn durch Bewegung zu fordern. Das Zusammenfügen verschiedener Konzepte mit vielen eigenen Entwicklungen ließ dann Life Kinetik entstehen. Anfangs lag der Schwerpunkt noch auf ganzheitlichen mehrtägigen Gesundheitsseminaren. Seit 2007 konzentriert er sich ausschließlich auf die Verbreitung des Bewegungsprogramms zur Gehirnentfaltung durch Trainerausbildungen, Kurse, Coachings für Privatpersonen, Unternehmen, Bildungseinrichtungen und Hochleistungssportler.

und widerstandsfähiger im Schulalltag zu werden und somit fehlerhafte Ergebnisse minimieren und Ausfälle durch Krankheiten verringern“, so Ina Herfurth.

An der Siedlungs-Grundschule werden die Übungen in jeder Klasse täglich zehn Minuten durchgeführt. Zukünftig sei geplant, einmal in der Woche eine Schulstunde lang zu trainieren, wie das bereits an der Schkopauer Grundschule der Fall ist. Studien haben ergeben,

dass eine Stunde Training effektiver ist. „Allerdings sind die Kinder nach so einer Stunde fix und fertig, deshalb sollte die Stunde am Ende des Unterrichts stattfinden“, blickt Ina Herfurth schon einmal voraus. Das muss organisiert werden. Sie und ihre Kolleginnen sind schon mächtig gespannt auf die Wirksamkeit des Programms. So gegen Weihnachten, wurde ihnen gesagt, seien die ersten Ergebnisse zu erwarten.