

# SPORT *aktiv*



Nr. 2 – April/Mai 2015 – € 4,- / Foto: Axel Jentsch-Rabl, P.b.b. GZ.03.03.4992M, P.GV Trunk GmbH, St. Leonharder Str. 10, 5081 Anif

OUTDOOR

# STEIGHILFE



**FIT**

Die gr□ten Fitnesskiller

**RUN**

Andere das Laufen lehren

**BIKE**

Auf Tour mit 35.000 Radlern

**ALLSPORT**

Der Sport geht auf die Stra□e



Zu wenig Sport und Bewegung in unseren Schulen? SPORtaktiv stellt hier in Zusammenarbeit mit dem Sportministerium laufend Erfolgsprojekte vor, die von engagierten Lehrer/-innen und Schulen umgesetzt werden. Nachmachen ausdrücklich erwünscht ...

# MIT TUCH, BALL UND AUGENKLAPPE

*Was haben der deutsche Bundesligaclub Borussia Dortmund und das Schulzentrum Ybbs an der Donau gemeinsam? Die Antwort liegt keineswegs auf der Hand: Da wie dort wird ein Trainingskonzept namens Life Kinetik® praktiziert.*



Das 10-Minuten-Pausentraining für Schüler/-innen wurde von Christian Haabs (M.) erarbeitet und Kolleginnen weitervermittelt.

**D**as vom deutschen Diplomsporthelehrer und Fußballtrainer Horst Lutz entwickelte Trainingskonzept trainiert das Gehirn mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben. Die Wirksamkeit bestätigen zahlreiche Studien und gerade im Leistungssport kommt es immer öfter zur Anwendung.

Als Mag. Christian Haabs, Lehrer für Informatik und Medientechnik an der IT-HTL am Schulzentrum Ybbs (wo auch HAK und HAS untergebracht sind), erstmals darauf stieß, waren die Konsequenzen noch nicht absehbar. Der ehemalige Fußballer suchte nach einer Sportverletzung ein Training, bei dem man lernt, Situationen besser wahrzunehmen. „Ich war sofort fasziniert und erzählte unserem Direktor davon, der sich ebenfalls dafür begeisterte, dass man durch gezielte Übungen das Gehirn trainieren kann“, erinnert sich der Life Kinetik PRO-Trainer an die Anfänge. Und an die Tatsache, dass „Bewegung gerade an HTL und HAK ohnehin viel zu kurz kommt“.

In den letzten zwei Jahren hat sich am Schulzentrum Ybbs, das sogar zur weltweit ersten Life Kinetik® „Musterschule“ avancierte, viel getan: Jeden Schultag, immer in der 10-Minuten-Pause zwischen 4. und 5. Schulstunde, führen 40 Lehrer/-innen, die selbstfinanziert die Ausbildung zum Life Kinetik Schul-Coach® absolvieren, in allen Klassen das Training durch. „Das dauert nur zehn Minuten und deckt drei körperliche und drei visuelle Bereiche ab, wie Bewegungsfluss oder Sehbereichstraining.“

## 600 ZEHN-MINUTEN-PROGRAMME

Entscheidend dabei: Es wird nie so lange geübt, bis die Übung automatisiert ist, „denn Abwechslung und vor allem das Nicht-Können am Anfang wirken sich bewiesenermaßen positiv auf die Gehirnentwicklung aus.“ Mit der Sportlehrerin Mag. Sabine Reiter hat Christian Haabs in den letzten eineinhalb Jahren rund tausend Stunden in das Projekt investiert und 600 dieser 10-Minuten-Programme erarbeitet. „Das Trainingsjahr umfasst zwölf Wochen pro Semester. Jeder der

sechs Bereiche wird vier Wochen lang trainiert. Die Teilnahme daran ist freiwillig und findet in der Pause statt“, ergänzt Haabs. Der Vorteil: Eigenmotivation seitens der Jugendlichen – und kein Lehrer muss auf Unterrichtszeit verzichten.

Die Umsetzung war von Befindlichkeitstests begleitet und bei der Konzeption der Übungen hat Haabs darauf geachtet, dass man sie auch unter beengten Verhältnissen durchführen kann. Wichtig: Die Ausstattung für die Schüler umfasst bloß ein Tuch, eine Augenklappe und zwei Bälle. „Alle Übungen haben wir darauf zugeschnitten. Fad wird ihnen und auch den Lehrern jedenfalls nicht.“

Zwang zur Teilnahme besteht keiner, man setzt auf Überzeugung. „Manche wollen ihre Pause anders nützen, was genauso akzeptiert wird. Aber das ist eine Minderheit. In der Klasse, in die ich jetzt gehe, sitzen 31 Schüler. Nur zwei machen nicht mit“, freut sich Haabs über seinen Erfolg.

**FR INTERESSIERTE:** Kontakt per Mail an christian@haabs.at