

# Hightech-Brille und Augenklappe | Gehirn-Jogging macht Hansa-Keeper besser

 [www.bild.de/sport/fussball/hansa-rostock/gehirn-jogging-macht-keeper-blaswich-besser-53104078.bild.html](http://www.bild.de/sport/fussball/hansa-rostock/gehirn-jogging-macht-keeper-blaswich-besser-53104078.bild.html)



Janis Blaswich mit cooler HightechbrilleFoto: Oliver Kramer

**Hansa stellt eine der besten Abwehr-Reihen der 3. Liga. Auch dank Keeper Janis Blaswich (26). Die Nummer 1 kassierte in sechs Spielen erst drei Gegentore.**

Sein Erfolgsgeheimnis: Hartes Training, das Körper und Geist fordert. Blaswich: „Ich bin froh, dass wir hier so professionell arbeiten. Da sind Übungen dabei, die ich nicht kannte. Das gibt einem den letzten Kick.“

## **Gehirn-Jogging macht Hansas Keeper besser!**

Seit dieser Saison geht Torwart-Coach Stefan Karow (43) bei der Ausbildung neue Wege. Ein Trainings-Baustein: Life Kinetik. Mit dem Programm werden Wahrnehmung, Koordination und Reaktion verbessert. Karow (trainiert FCH-Keeper seit drei Jahren): „Durch die Schulung des Gehirns sollen unsere Torhüter noch konzentrierter und fokussierter auftreten.“

Sieht in der Praxis mitunter witzig aus. Mal müssen Blaswich und seine Kollegen mit einer Augenklappe halten, mal kommt Hightech zum Einsatz. Eine Stroboskop-Brille (Kosten: 500 Euro) erzeugt ein Flackern auf den Augen, das die Wahrnehmung beeinträchtigt.

Blaswich: „Man sieht den Ball für Bruchteile einer Sekunde nicht kommen.“ Auch Elemente aus Tennis, Basketball oder Badminton baut Karow ein. Der Coach: „Ziel ist es, die Reaktionszeit zu verkürzen. Zudem bringen die Übungen Spaß und Abwechslung.“

## **Auch Interessant**

Mit Lerneffekt? Blaswich ist sicher: „Ich habe ein super Gefühl, gehe selbstbewusster in die Spiele. Das spiegelt sich in den Leistungen wieder.“