

Hockey: Hockeytraining mal völlig anders

RP www.rp-online.de/nrw/staedte/viersen/sport/hockeytraining-mal-voellig-anders-aid-1.7374267

Viersen. Beim Viersener THC werden neuerdings Life-Kinetik-Elemente in die Übungseinheiten eingebaut. Dabei werden Bewegungsabläufe mit kognitiven Leistungen verknüpft. Das kommt sehr gut an und soll noch ausgeweitet werden.

Von David Beineke und Tom Ostermann

Wer an einem Dienstagabend die Sporthalle Beberich betritt, der wird kaum für möglich halten, dass dort der Hockeynachwuchs des Viersener THC trainiert. Denn statt den Hockeyschläger zu schwingen, werfen sich die Mädchen bunte Bälle zu, jonglieren mit ihnen oder balancieren farbige Säckchen auf einem Badmintonschläger. Dahinter verbirgt sich, dass die Hockey-Abteilung des Viersener THC neue Wege geht. Das sogenannte Life Kinetik wird seit dem Start der aktuellen Hallensaison bei den meisten Teams des Vereins zusätzlich ins Mannschaftstraining eingebaut. Dabei geht es darum, Bewegungsaufgaben mit kognitiven Leistungen zu verknüpfen, um so im Gehirn schlummerndes Potenzial zutage zu fördern.

Aufmerksamkeit erregte die Trainingsmethode in den vergangenen Jahren durch Prominente aus dem Profisport. Etwa durch Fußballtrainer Jürgen Klopp oder Skirennläufer Felix Neureuther, der sogar zusammen mit dem Life-Kinetik-Erfinder Horst Lutz ein Buch zu dem Thema veröffentlicht hat. Generell geht es bei dem Trainingsprinzip um verbesserte räumliche Wahrnehmung und Orientierung, harmonischere Bewegungsabläufe, größerer Handlungsschnelligkeit - die Liste der positiven Effekte von Life Kinetik ist lang. VTHC-Jugendtrainer Ralf Knöller wurde durch Jürgen Klopp neugierig auf das Thema Life Kinetik und hatte die Idee, die Methoden auch in die Trainingsarbeit beim VTHC zu integrieren. So nutzte er im vergangenen September ein Angebot der Bochumer Krankenkasse Viactiv, um sich in Sachen Life Kinetic fortzubilden. Und seit November baut er immer wieder die neuen Elemente und Übungen in die Übungseinheiten ein. "Ich setze Life Kinetik gezielt im Training ein, um die Koordination und Spielübersicht meiner Schützlinge zu verbessern, dafür reserviere ich immer einen Teil der Trainingszeit", erklärt Ralf Knöller. Zudem, so Knöller, haben die Kinder und Jugendlichen viel Freude an den neuen Trainingsmethoden und stellen an sich selber schon positive Auswirkungen fest. Marie Großkopf zum Beispiel, Torfrau der weiblichen B-Jugend des VTHC, ist überzeugt: "Seitdem wir Life Kinetik wöchentlich im Training machen, haben sich meine Handlungsoptionen für viele Situationen erweitert. Zudem hat sich meine Spielübersicht stark verbessert."

Auf dem Weg, Life Kinetik in die Trainingsarbeit einzubauen, wurde der VTHC von der Krankenkasse mit Hauptsitz in Bochum mit umfangreichem Trainingsmaterialien unterstützt. Zudem steht die Diplom-Sportlehrerin Christina Tolksdorf dem VTHC mit Rat und Tat zur Seite. Sie beschreibt Life Kinetik als Gehirnjogging mit Bewegung, also die Verbindung von Training fürs Gehirn und Festigung von Bewegungsabläufen. "Mit Life Kinetik soll ein lebensweltorientiertes Arbeiten mit Kindern zur Stärkung von Konzentration und Koordination durch spielerische Elemente gelingen", betont Tolksdorf.

Die positiven Reaktionen im Verein, auch aus den Seniorenteams, haben dazu geführt, dass die Viersener den jetzt eingeschlagenen Weg in jedem Fall weitergehen möchten. Außerdem überlegen die Verantwortlichen, ob es möglich ist, das neue Angebot im Verein noch auszuweiten.