

Beweg dich schlau

 jvfg-cham.de/de/aktuelles/meldungen/2018-02-18-10-59-08.php

18.02.2018

14 Fraunhofer-Lehrer zum Life Kinetik Coach ausgebildet

Schüler, die konzentrierter arbeiten, weniger Fehler machen, kreativer und leistungsfähiger sind und mit Stress besser umgehen können? Das klingt nach einer Wunschvorstellung vieler Eltern und Lehrer und so mancher fragt sich, wie das gehen soll. Eine Lösung heißt „Life Kinetik“ - ein spielerisches Training, das mittlerweile in vielen Schulen und Sportvereinen Einzug gehalten hat und seit diesem Schuljahr auch am Joseph-von-Fraunhofer-Gymnasium regelmäßig durchgeführt wird. Es ist für jedes Alter geeignet, macht enorm Spaß und führt schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen. Idee dahinter ist, dass jeder Mensch die Möglichkeiten seines Gehirns unterschiedlich gut nutzt und die riesigen Möglichkeiten nie auch nur annähernd ausschöpft. Die Life Kinetik Übungen setzen genau hier an. Sie schaffen neue Vernetzungen im Gehirn und ermöglichen so, neue geistige Potentiale zu wecken, denn je mehr dieser neuronalen Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen mittlerweile die einfache Wirkungsweise von Life Kinetik: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird.

Diese einfache und zugleich äußerst effektive Methode hatte schon seit Längerem das Interesse zahlreicher Lehrer am Fraunhofer-Gymnasium geweckt. Kein Wunder, gibt es dort doch bereits zwei Life Kinetik Experten: StRin Lisa Scharf, Lerncoach und Life Kinetik Trainerin, beschäftigt sich schon lange auch privat mit dieser Thematik (siehe: www.lernen-laeuft.de) und Max Drexler, Mannschaftstrainer und Life Kinetik Coach setzt die Übungen bereits jede Woche in den Ganztagsklassen gemäß dem Motto „Beweg dich schlau“ praktisch ein. Um dieses Training auch den anderen Schülern, allen voran den 5. Klassen, ermöglichen zu können, wurden in der letzten Woche nun 14 Lehrer des Fraunhofer-Gymnasiums, sowie fünf Lehrerinnen der Grundschule Cham und der Grundschule Waldmünchen zum Life Kinetik Coach ausgebildet.



Lehrgangleiter Michael Wenzel (vorne links) mit den Teilnehmern der Fortbildung zum Life Kinetik Coach, die sichtlich Spaß mit den einzelnen Übungsgegenständen hatten.

Unter Leitung des ehemaligen Fußball-Bundesliga-Spielers Michael Wenzel beschäftigten sich die Lehrerinnen und Lehrer mehrere Tage lang mit den theoretischen Grundlagen und der praktischen Umsetzung von Körperkoordination und visueller Wahrnehmung. Während im Rahmen der Körperkoordination verschiedenste Bewegungswechsel, Bewegungsketten oder Drehbewegungen im Mittelpunkt stehen, geht es im Bereich der visuellen Wahrnehmung vor allem um die Augenbewegungen, wobei das vertikale, horizontale und diagonale Bewegen der Augen ebenso dazu gehört, wie die Erweiterung des Sehbereichs oder das Trainieren der Zielfokussierung. Hierdurch sollen u.a. Konzentrationsfähigkeit und Stressresistenz gesteigert werden. Durch die Einbindung kognitiver Zusatzaufgaben werden Arbeitsgedächtnis und kognitive Flexibilität positiv beeinflusst.

Das Schöne an den Übungen ist, dass der Zeitbedarf nicht besonders hoch ist und das Training aber auch noch riesigen Spaß macht und enorm abwechslungsreich ist. Es geht eben nicht um eine Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen, sondern um eine ständige Variation. Sobald die Grundform einer Trainingsaufgabe beherrscht wird, dient die nächste Schwierigkeitsstufe bereits als neue Herausforderung für unser Gehirn. Life Kinetik-Übungen lassen sich dementsprechend in vielfältiger Weise in die normale Unterrichtsstunde integrieren, denn die Möglichkeiten, einfache Bewegungsmuster mit immer anspruchsvoller werdenden Zusatzaufgaben zu kombinieren, sind schier unendlich. Aber auch in anderen Bereichen lassen sich die Übungen wunderbar einsetzen. Nicht umsonst zählen Sportler wie Manuel Neuer, Rosi Mittermaier oder auch Fußballtrainer Jürgen Klopp zu den Unterstützern und Förderern von Life Kinetik und sind von der Trainingsmethode überzeugt. Wer sich ebenfalls von dieser Methode überzeugen lassen

will, kann am Tag der offenen Tür, der am kommenden Freitag, 23. Februar 2018 ab 14 Uhr am Fraunhofer-Gymnasium stattfinden wird, zusammen mit Sportlehrerin und Life Kinetik Coach, Natascha Bauer, einige Übungen praktisch ausprobieren.

