

Warum Bewegung auch schlau macht

 [mittelbayerische.de/region/cham-nachrichten/warum-bewegung-auch-schlau-macht-20909-art1617618.html](https://www.mittelbayerische.de/region/cham-nachrichten/warum-bewegung-auch-schlau-macht-20909-art1617618.html)

Bildung

Damit Schüler konzentrierter arbeiten – Ex-Fußball-Profi bildete Lehrer aus Cham und Waldmünchen zu Life Kinetik Coaches aus.

21. Februar 2018 16:30 Uhr



Auch das wurde von den Lehrern bei der Ausbildung getestet – das Fokussieren auf ein Ziel gehört zum Training der visuellen Wahrnehmung. Fotos: Melichar

Cham.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“.

Dieses spielerische Training hat mittlerweile in vielen Schulen und Sportvereinen Einzug gehalten und wird seit diesem Schuljahr auch am Chamer Joseph-von-Fraunhofer-Gymnasium regelmäßig durchgeführt. 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.

Neue Vernetzungen im Gehirn

Die Bewegungsübung mit der Rot-Grün-Brille fordert das Gehirn und macht auch noch Spaß. Fotos: Melichar

Die Life Kinetik Übungen setzen genau hier an. Sie schaffen neue Vernetzungen im Gehirn und ermöglichen so, neue geistige Potenziale 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 effektive Methode hatte schon seit längerem das Interesse vieler Lehrer am Fraunhofer-Gymnasium geweckt. Kein Wunder, gibt es dort doch bereits zwei Life Kinetik Experten: Studienrätin Lisa Scharf, Lerncoach und Life Kinetik Trainerin, beschäftigt sich schon lange auch privat mit dieser Thematik (www.lernen-laeuft.de). Max Drexler, Mannschaftstrainer und Life Kinetik Coach, setzt die Übungen bereits jede Woche in den Ganztagsklassen gemäß dem Motto „Beweg dich schlau“ praktisch ein.



Ex-Fussballprofi Michael Wenzel

- Der Referent

Michael Wenzel (40) ist ein ehemaliger Fußballprofi. Der Innenverteidiger hat unter anderem beim VfR Mannheim, bei Eintracht Frankfurt und dem FC Augsburg und ab 2005 beim FC Ingolstadt gespielt.

- Erfolge

Mit den Schanzern schaffte er den Aufstieg in die Zweite Liga. Er absolvierte bis 2010 unter anderem 206 Drittliga- und 28 Zweitliga-Spiele.

Um dieses Training auch den anderen Schülern, allen voran den fünften Klassen, ermöglichen zu können, wurden nun 14 Lehrer des Fraunhofer-Gymnasiums, sowie fünf Lehrerinnen der Grundschule Cham und der Grundschule Waldmünchen zum Life Kinetik Coach ausgebildet. 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 verschiedene 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 unter anderem Konzentrationsfähigkeit und Stressresistenz gesteigert werden. Durch die Einbindung kognitiver Zusatzaufgaben werden Arbeitsgedächtnis und kognitive Flexibilität positiv beeinflusst.

Manuel Neuer macht es auch

Das Werfen einer Frisbeescheibe ist mit Augenklappe gar nicht mehr so leicht.

Fotos: Melichar

Das Schöne an den Übungen ist, dass der Zeitbedarf nicht besonders hoch ist und das Training Spaß macht und sehr 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 unendlich.

Aber auch in anderen Bereichen lassen sich die Übungen 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 mit dieser Methode näher befassen will, kann am Tag der offenen Tür am Freitag ab 14 Uhr am Fraunhofer-Gymnasium mit Sportlehrerin und Life Kinetik-Coach Natascha Bauer einige Übungen ausprobieren. (cfg)

