

Trendsport Life Kinetik Mischung aus Bewegung und Gehirnjogging

BR br.de/themen/sport/inhalt/fitness/life-kinetik-bewegung-gehirnjogging-100.html

Damit Kinder in der Schule im Kopf wach bleiben, ist Sport wichtig. Besonders gut gelingt das mit der Trendsportart Life-Kinetik, einer Mischung aus Bewegung und Gehirnjogging. An sechs Gymnasien in Bayern ist Life Kinetik sogar Unterrichtsfach – zum Beispiel am Wolfgang-Borchert-Gymnasium Langenzenn im Landkreis Fürth.

Stand: 28.02.2018



Seit sechs Jahren hat jede fünfte Klasse am WBG ein halbes Jahr Life Kinetik. Derzeit trainiert die halbierte Klasse 5a eine Sportstunde in der Woche ihr Gehirn durch anspruchsvolle, herausfordernde Bewegungsfolgen. Zum Beispiel mit dieser: Zum Aufwärmen laufen die Kinder in vier Bewegungsrichtungen. Jeder Richtung sind Zahlen zugeordnet: Nummer 1 ist vorn, Nummer 2 hinten, Nummer 3 rechts, Nummer 4 links. Hebt Sportlehrerin Beate Prechtl den Arm, werden 1 und 2 sowie 3 und 4 vertauscht – aus vorn wird hinten, aus links wird rechts. Noch komplizierter wird es, wenn jeder Richtung auch noch eine Farbe zugeordnet wird.

Für die Schülerinnen und Schüler heißt das: Hellwach im Kopf bleiben, um neue Herausforderungen zu meistern. Wenn sie etwa über eine Linie springen, auf das Bein, das gerade nicht belastet wird, klatschen, und dabei eine Geschichte erzählen. Oder wenn sie kleine bunte Bälle in die Luft werfen und überkreuz auffangen. Oder wenn sie beim Seilspringen mit dem großen Seil einen von Sportlehrerin Beate Prechtl geworfenen Ball fangen und wieder zurückwerfen.

Gehirn ist immer beschäftigt

Da heißt es konzentriert bleiben, damit man nicht in die falsche Richtung läuft. Überhaupt: Der Kopf. Der ist bei Life Kinetik eigentlich immer beschäftigt. Beim Linienspringen zum Beispiel. Über eine Linie aufs rechte Bein und aufs linke Bein springen, dann auf beide Beine. Wenn die Kinder auf ein Bein springen, müssen sie auf das jeweils andere Bein klatschen.



Übungen einfach nachmachen, ohne nachzudenken – das geht bei Life Kinetik nicht. Und so sind alle Kinder voll konzentriert und bei der Sache. Seit sechs Jahren bekommt jede fünfte Klasse am Wolfgang-Borchert-Gymnasium Langenzenn Unterricht in Life Kinetik, finanziert durch den Förderverein. Lehrerin Beate Prechtel ist davon überzeugt: Die Kinder profitieren davon.

"Ich merk, dass es ihnen Freude macht, dass sie den Bewegungsanreiz wahrnehmen, dass sie in der Pause auch ab und zu üben. Ich bin überzeugt, dass so eine Konzentrationsübung den Kindern schon hilft."

Beate Prechtel, Lehrerin

Life Kinetik auch bei Profisportlern Thema

So wie Life Kinetik auch vielen Profisportlern hilft. Den Fußballern des 1. FC Nürnberg zum Beispiel. Oder Skirennläufer Felix Neureuther, der sogar ein Trainingsbuch über Life Kinetik verfasst hat. "Felix Neureuther trainiert seit Jahren lifekinetische Übungen. Der ist zwar jetzt leider verletzt, da kann auch die Life Kinetik nichts daran ändern, aber durch die Life Kinetik hat er es geschafft, wesentlich weniger Stürze in den Weltcup-Abfahrten zu machen als noch vor einigen Jahren", stellt Prechtel fest. So ein Beispiel spornt natürlich an. Und so trainiert die Klasse 5a aus Langenzenn als nächstes eifrig, knautschig-bunte Bälle in die Luft zu werfen und beim Auffangen die Arme zu überkreuzen.

Fazit: Bei Life Kinetik gerät man zwar nicht ins Schwitzen. Aber man strengt sich im Kopf an, während man sich bewegt. Auch das kann Spaß machen. Und Erfolgserlebnisse haben die Kinder hier zuhauf.

Karin Goeckel