



**Die Siebtklässler** hatten trotz teils kniffliger Aufgaben ihren Spaß, wie hier bei der Übung mit den kleinen Bällen – sie gehört zum Trainingsbereich „Bewegungskette“. – Foto: PNP

## Mit „Life Kinetik“ die Konzentration steigern

Kurs für Siebtklässler an Emerenz-Meier-Mittelschule

**Waldkirchen.** „Sport ist Mord“ – dieses Motto kennt jeder. An der Emerenz-Meier-Mittelschule gilt es aber nicht. Stattdessen legt Rektorin Marita Schiller großen Wert darauf, dass die Schüler individuell gefördert werden und dadurch ihre Fähigkeiten und Potenziale bestmöglich ausschöpfen können. Dabei sollen in regelmäßigen Abständen Workshops und Trainings angeboten werden.

So etwa der „Life Kinetik Kurs“ bei der Sportpädagogin Andrea Fuchs: Er ist eine Möglichkeit, bei Kindern die Konzentration und Lernmotivation wirkungsvoll zu maximieren. Die Schüler der 7. Klasse durften jüngst an ihm teilnehmen und waren überrascht, wie viel Spaß es macht sich zu konzentrieren und die Ausdauer zu trainieren.

Das Ziel von „Life Kinetik“ sei es, mehr Leistung durch Ausschöpfen von Reserven im strukturellen, biochemischen und geistigen Bereich zu erzielen, um die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Sport und Alltag zu schaffen. Entgegen der sonstigen Gepflogenheiten im Sport ist bei dieser Trainingsform nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel, sondern eine Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen.

Trotz der teilweise schweren Übungen, die die Siebtklässler zu meistern hatten, waren sie mit Eifer dabei und wünschten sich sogar, nochmal an einem „Life Kinetik Kurs“ teilzunehmen. – pnp