

Life Kinetik: Training für Körper und Gehirn

B [brigitte.de/gesund/fitness-fatburn/life-kinetik-training-fuer-koerper-und-gehirn-10105510.html](https://www.brigitte.de/gesund/fitness-fatburn/life-kinetik-training-fuer-koerper-und-gehirn-10105510.html)

December 10, 2018



Unser Gehirn lässt sich ähnlich trainieren wie ein Muskel. **Life Kinetik heißt das neue Trainingsprogramm, das Kreativität, Konzentration und die Fähigkeit zum Multitasking verbessern soll.** Und nicht nur das: "Sie werden Sie belastbarer und selbstbewusster", sagt Diplomsportlehrer und Gesundheitscoach Horst Lutz, der die Methode entwickelt und bereits an mehreren hundert Teilnehmerinnen und Teilnehmern getestet hat.

Was ist Life Kinetik?

Anders als klassischer Denksport setzt Life Kinetik auf körperliche Aktivität, ähnlich wie laufen. Und die sieht ziemlich seltsam aus: etwa, wenn Arme und Beine gegengleich nach vorn gestreckt werden und dann noch der rechte Arm an die Ferse des linken Fußes tippt. Doch hinter den kuriosen Choreografien steckt durchaus System: "Die unterschiedlichen

Bewegungselemente werden jeweils in verschiedenen Regionen des Denkapparates koordiniert. Deshalb arbeiten bei Life Kinetik mehrere Gehirnareale zusammen", erklärt Lutz.

Dieses Teamwork setzt sich anschließend im Alltag fort. **So kommen Großhirnrinde und Hirnstamm, also Verstand und Gefühl, wieder ins Gleichgewicht**, und das aktive Denken mit Sitz im Vorderhirn verknüpft sich besser mit unserem Langzeitgedächtnis und unserer visuellen Wahrnehmung in hinteren Hirnregionen.

Gehirn-Training: Was uns in Schwung bringt

Um möglichst jeden Winkel unseres Denkapparats anzusprechen, sind die "Gehirnentfaltungsbewegungen" vielfältig und variantenreich gestaltet, und auch Sinneswahrnehmungen wie **Hören, Tasten und Sehen werden einbezogen, um Gehirnregionen zu aktivieren, die nur mit Bewegungen nicht zu erreichen sind**. Außerdem sind die Übungen teilweise zusätzlich mit Gedächtnisaufgaben verknüpft. "Diese kognitive Herausforderung führt dazu, dass sich völlig neue Synapsen im Gehirn bilden", so Lutz.

Und genau diese Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen sind es, **die uns schlau und geistig fit machen**. Laut Lutz lässt schon eine Stunde Life Kinetik-Training pro Woche das Gedächtnis besser funktionieren.

Wie funktioniert Life Kinetik?

Und so geht's: Wir haben drei verschiedene Übungen der Life Kinetik zusammengestellt. Die Kombination der einzelnen Übungselemente fällt dabei zunächst alles andere als leicht. Aber das hat seinen Sinn: **Nur durch dieses Training zwingen wir unser Gehirn aus dem gewohnten Trott** und machen es flexibler. Der Einstieg wird erleichtert, indem die Brain-Workouts immer mit Basisübungen beginnen, die jeweils nur ein Körperteil beanspruchen.

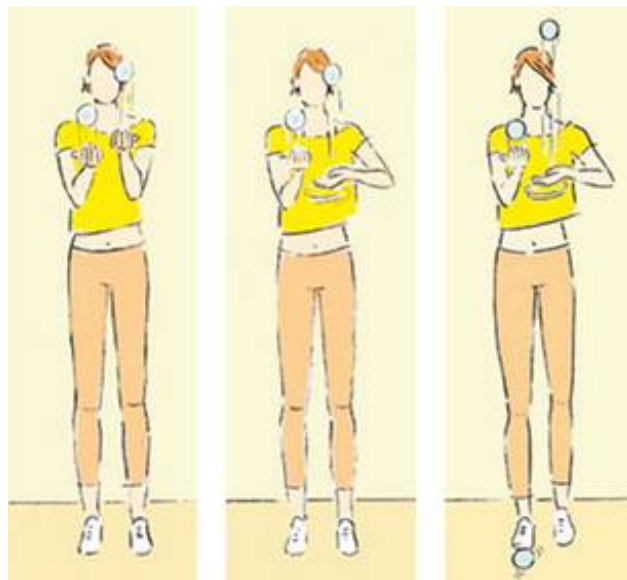
Life Kinetik Übungen

Danach geht es über verschiedene Variationen zur eigentliche Zielaufgabe, bei der wir die einzelnen Bewegungsabläufe miteinander kombinieren. Perfektion ist dabei gar nicht das Ziel. Bevor wir eine Übung im Schlaf beherrschen, **bieten wir unserem Gehirn also lieber neue Herausforderungen** und denken uns eigene Variationen aus.

Horst Lutz, "**Life Kinetik. Gehirntaining durch Bewegung**", 128 Seiten, 16,95 Euro, BLV Buchverlag München. Mehr Infos und Adressen von Life Kinetik- Trainern auch unter www.lifekinetik.de.

Der Life Kinetik Wurfballkreisel - für besseres Multitasking

Basisübung: Halte bei dieser Übung zwei kleine Bälle mit dem Handrücken nach unten nebeneinander vor dem Körper. Beginne nun, einen Ball stetig und konstant ca. 20 cm hoch zu werfen und wieder zu fangen. Hin und wieder wirfst du dann auch den zweiten Ball, allerdings mindestens 40 cm hoch. Unterbreche oder verändere die regelmäßige Wurfbewegung der anderen Hand dabei nicht.

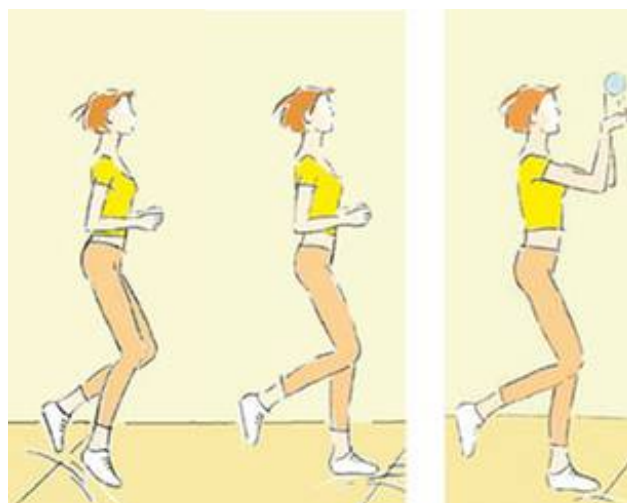


Variationen: Führe die Basisübung auch mit der anderen Hand durch. Später ersetzt du die unregelmäßige Wurfbewegung durch folgende Bewegung: den Ball kurz hochwerfen, ihn mit der ganzen Hand umkreisen und wieder fangen. Das Kreisen kann links oder rechtsherum erfolgen. Variiere bei der unregelmäßigen Wurfbewegung dann die Wurfhöhe oder das Kreisen.

Zielübung: Benenne die unterschiedlichen Wurfbewegungen. Etwa mit Städtenamen wie z. B. 40 cm hoch werfen = Paris, 80 cm hoch werfen = London, rechtsherum kreisen = Madrid, linksherum kreisen = Rom. Führe dann die Basisübung aus, indem du dir die unregelmäßige Bewegung als Kommando von einer weiteren Person ansagen lässt. Gleichzeitig kannst du noch ein Bein ständig auf einem Ball vor- und zurückrollen. Wechsel auch dabei regelmäßig das Bein.

Der Life Kinetik Linienhopper - belebt das Gedächtnis

Basisübung: Markiere mit Schnur oder Klebeband eine ca. 50 cm lange Linie quer vor deine Füße. Springe nun mit beiden Beinen über die Linie und lande auf dem rechten Bein. Spring sofort wieder zurück und lande auf dem linken Bein. Beim folgenden Sprung vorwärts landest du auf beiden Beinen. Nun beginnt die gleiche Sprungfolge, allerdings startest du mit einem Sprung nach hinten. Versuche, nach dem beidbeinigen Landen keine Pause zu machen, sondern in einem gleichmäßigen Rhythmus zu springen (rechts - links - beide - rechts - links - beide).



Variationen: Führe die Basisübung mit dem anderen Bein durch. Dann mischst du beide Formen: Zuerst startest du mit rechts nach vorn (rechts - links - beide - links - rechts - beide), später dann mit links (links - rechts - beide - rechts - links - beide). Zähle die Bodenkontakte mit Zahlen, dem Alphabet oder im 2er-Einmaleins.

Zielübung: Führe die oben genannten Variationen abwechselnd hintereinander aus, werfe dabei einen Ball ständig mit beiden Händen hoch und zähle die Bodenkontakte im Wechsel von Zahlen und Buchstaben (1- A - 2 - B - 3 - C - usw.).

Der Life Kinetik Stapelball - stärkt die Stressabwehr

Basisübung: Nimm in jede Hand einen kleinen Ball (Jonglier-, Tennisball oder Ähnliches) und halte die Hände nebeneinander mit dem Handrücken nach unten vor den Körper. Kreuze nun mehrmals die Arme, so dass abwechselnd die rechte und linke Hand oben ist. Wirf dann, die Arme bleiben parallel, mehrmals beide Bälle gleichzeitig 10 cm hoch und fange sie wieder. Dann wirf die Bälle hoch und fange sie mit überkreuzten Armen. Aus dieser Stellung wirfst du die Bälle erneut hoch und fängst sie wieder in der Ausgangsposition mit parallelen Armen.

Variationen: Versuche die Basisübung nun mit unterschiedlichen Handstellungen: Beide Handrücken zeigen nach oben, und die Bälle werden in der Aufwärtsbewegung losgelassen. Ein Handrücken zeigt nach oben, der andere nach unten. Beim Überkreuzen der Arme werden die Hände gedreht usw.

Zielübung: Halte die Hände mit den Bällen parallel zueinander und kreuze die Beine. Beim Werfen der Bälle springst du nun gleichzeitig hoch. Du fängst die Bälle mit gekreuzten Armen und landest in paralleler Fußstellung. Auch beim nächsten Wurf springst du wieder hoch: Die Arme fangen die Bälle danach parallel, die Beine landen mit gekreuzten Füßen. Fällt dir das Springen schwer, bleib auf einem Bein stehen und kreuze das andere Bein vor oder hinter das Standbein. Statt des Kreuzens kannst du auch Ausfallschritte einbauen oder zwischen Kreuzen und Ausfallschritt wechseln. Die Stellung der Hände lässt sich ebenfalls variieren (Handrücken nach oben usw.).

