

**„Life Kinetic – ein ungeübtes Gehirn ist schädlicher für die Gesundheit als ein ungeübter Körper“  
(George Bernard Shaw)**

Unser Gehirn lässt sich ähnlich trainieren wie ein Muskel. Life Kinetic heißt das neue Trainingsprogramm, das Kreativität, Konzentration und die Fähigkeit zum Multitasking verbessern soll. Anders als klassischer Denksport setzt Life Kinetic 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 Kinetic mehrere Gehirnareale zusammen. So kommen Großhirnrinde und Hirnstamm, also Verstand und Gefühl, wieder ins Gleichgewicht. Hören, Tasten und Sehen werden einbezogen, um Gehirnregionen zu aktivieren, die nur mit Bewegungen nicht zu erreichen sind. Nur durch dieses Training zwingen wir unser Gehirn aus dem gewohnten Trott und machen es flexibler.

**Aufgabe 1: Oberkörper bewegen**

**Variante 1:** vor – zurück – rechts – links – zurück – rechts – vor – links – rechts – zurück – vor – links

(Die erste Variante kann jeder, was wichtig ist, um von Anfang an gute Laune zu verbreiten)

**Variante 2:** fiktiver Trainer gibt Richtung vor



Vor



rechts



zurück



links

Wenn der fiktive Trainer den Oberkörper nach hinten bewegt, musst du deinen vor bewegen.

Wenn der Oberkörper von deiner Position aus nach rechts geht, musst du auch nach rechts.

Geht der Oberkörper nach links, musst du auch nach links.

Geht der Oberkörper des fiktiven Trainers nach vorn, musst du nach hinten.

**Variante 3:** Zahlen bzw. Farben geben Richtung vor

**Legende 1:** zurück = 1, vor = 2, links = 3, rechts = 4

3 – 1 – 4 – 2 – 4 – 2 – 3 – 1 – 2 – 1 – 3 – 4 – 3 – 2 – 1

*Legende 2:* zurück = blau, vor = grün, links = gelb, rechts = rot

blau – gelb – grün – rot – rot – gelb – blau – grün – rot – gelb – rot – grün – blau – rot – gelb – blau – grün

**Variante 4:** Farben, Zahlen und Kommando der Worte (vor, zurück, rechts, links) in Kombination

### **Aufgabe 2: Parallelball**



Zwei einfache Bewegungen werden miteinander kombiniert. Die Einzelbewegungen müssen nicht trainiert werden!

Erste Übung: Kreuzen der Hände während du die Bälle fest hältst. Dabei sollten einmal die rechte und einmal die linke Hand oben sein.

Zweite Übung: Bälle parallel hochwerfen (ca.20cm) und anschließend wieder fangen

Beide Übungen ein paar Mal wiederholen

Nun packen wir beide Übungen zusammen: Wirf die Bälle parallel nach oben, überkreuze die Hände und fange die Bälle mit überkreuzten Händen wieder: Dann wirfst du die Bälle mit überkreuzten Händen wieder hoch, löst die Kreuzung auf und fängst die Bälle mit parallelen Händen (siehe Bildreihe)

**Achtung: die Bälle kreuzen nicht!! Nur die Hände kreuzen!!**

### Aufgabe 3: Gleichgewicht & intra-/intermuskuläre Koordination auf stabilem und instabilem Untergrund

Sportliche Belastungen die das Gleichgewicht schulen, fehlen den meisten. Logische Konsequenz: mit steigendem Alter nehmen die Gleichgewichtsprobleme zu. Oft liegt es aber auch an der viel zu langen sitzenden Tätigkeit, aber auch die nachwachsenden Generationen zeigen zu Hauf Probleme beim Gleichgewicht.

#### **Test 1:**

Stell dich auf eine ebene Fläche, beobachte den Horizont und löse einen Fuß vom Boden, ohne das andere Bein zu berühren. Wenn du denkst dein Gleichgewicht gefunden zu haben, schließe die Augen.

10 Sekunden sollten auf jedenfall zu schaffen sein!!

#### **Aufgabe 1:**

Stell dich mit offenen Augen auf einen instabilen Untergrund (z.B. Therapiekreisel, zusammengerollte Gymnastikmatte, Wackelplatte etc.)

Nun löse einen Fuß, ohne das andere Bein zu berühren und versuche so lange wie möglich stehen zu bleiben (Seitenwechsel)

#### **Aufgabe 2:**

Stell dich mit offenen Augen auf einen instabilen Untergrund (z.B. Therapiekreisel, zusammengerollte Gymnastikmatte, Wackelplatte etc.)

Nun löse einen Fuß, ohne das andere Bein zu berühren und versuche so lange wie möglich stehen zu bleiben (Seitenwechsel)

Dabei hast du einen Ball in der Hand, welchen du stetig nach oben wirfst (ca.20cm).

Gleichzeitig wirft dir ein Trainingspartner einen zweiten Ball zu den du mit der freien Hand fangen musst, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

