

Beweg Dich schlau! – Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Life Kinetik®

Vorbemerkung:

Seit dem 01. August 2015 gibt es in NRW neue kompetenzorientierte Bildungspläne zur Erprobung für die Fachklassen des dualen Systems der Berufsausbildung, zunächst in den Fachbereichen Wirtschaft und Verwaltung, Technik/Naturwissenschaften und Ernährungs- und Versorgungsmanagement. Die Fachbereiche Agrarwirtschaft, Gestaltung, Gesundheit/Erziehung und Soziales sowie Informatik werden voraussichtlich zum Beginn des nächsten Schuljahres folgen. Alle Bildungspläne folgen einer einheitlichen Struktur und sind konsequent an Handlungsfeldern und zugehörigen Arbeits- und Geschäftsprozessen orientiert, mit dem Ziel systematisch eine umfassende berufliche, gesellschaftliche und personale Handlungskompetenz zu entwickeln und die Schülerinnen und Schüler auf ein lebensbegleitendes Lernen vorzubereiten. Das Fach Sport/Gesundheitsförderung leistet hierzu einen „unverzichtbaren und eigenständigen Beitrag“ (MSW 2015, S.25).

Die Unterrichtsvorgaben im jeweiligen Bildungsplan umfassen für die einzelnen Fächer - und so auch für das Fach Sport/Gesundheitsförderung - Anforderungssituationen und kompetenzorientierte Zielformulierungen. „Anforderungssituationen beschreiben berufliche, fachliche, gesellschaftliche und persönlich bedeutsame Problemstellungen, in denen sich Absolventinnen und Absolventen bewähren müssen. Die Zielformulierungen beschreiben die im Unterricht zu fördernden Kompetenzen, die zur Bewältigung der Anforderungssituationen erforderlich sind“ (ebenda, S. 25).

„Die fachbereichsbezogenen Ausrichtung der Bildungspläne erfordert es, bei der Umsetzung der Anforderungssituationen und Zielformulierungen das in dem jeweiligen Ausbildungsberuf vorliegende spezielle Anforderungs- und Belastungsprofil zu berücksichtigen“ (ebenda, S. 25), sowie die Besonderheiten der jeweiligen Lerngruppen. Die Auswahl der Unterrichtsinhalte orientiert sich an realitätsnahen betrieblichen und beruflichen Arbeitsaufgaben und Situationen und knüpft somit an die konkrete Lebens- und Berufswelt der Schülerinnen und Schüler an. „Der Unterricht muss darauf zielen, die Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler zu stärken, Sachprobleme zu lösen und zur Bewegung zu motivieren. Hier findet der Doppelauftrag des Faches Sport/Gesundheitsförderung – Lernen im und durch den Sport – seine besondere Berücksichtigung“ (ebenda, S. 29).

Diese Vorgaben, verbunden mit einer Befragung von Auszubildenden in einer Unterstufenklasse im Ausbildungsberuf Fachinformatikerin/Fachinformatiker und dem Wunsch, den Auszubildenden aktuelle Trends nahe zu bringen, führten zur Planung und Gestaltung eines Unterrichtsvorhabens zum Thema „Beweg Dich schlau! – Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Life Kinetik®.“

„Eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren in meinem Job entdeckt habe.“
(Jürgen Klopp, ehem. Trainer BVB)

In diesem Workshop wollen wir unsere Planungsüberlegungen vorstellen und Bewegungsaufgaben aus dem Bereich der Life Kinetik® erproben. Mit wenig Aufwand eine hohe Wirkung erzielen? Mit Life Kinetik®-Übungen die eigene Leistungsfähigkeit verbessern? Viele Spitzensportler und Vereinskraftmannschaften schwören darauf und aktuell mehren sich die wissenschaftlichen Befunde, dass Bewegung, z.B. in Form eines Koordinationstrainings zu erhöhter Konzentration und verbesserter kognitiver Leistungsfähigkeit führt.

Manuel Neuer:

„Durch Life Kinetik® habe ich erkannt, wie wichtig es ist, ständig wechselnde koordinative Übungen mit Training der visuellen Wahrnehmung zu kombinieren. Denn wenn die Augen gerade in schwierigen Situationen nicht perfekt funktionieren, wird es wahnsinnig schwer, richtig zu reagieren.“

Professor Dr. Matthias Grünke von der Universität Köln, Lehrstuhl Konzeption und Evaluation schulischer Förderung im Förderschwerpunkt Lernen, schreibt zu Life Kinetik:

„Bestimmte koordinative Übungen beeinflussen die Hirnentwicklung bei Kindern sehr positiv. Auch bei Erwachsenen bewirken gewisse Bewegungstrainings die Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus, so dass man Gedächtnisinhalte besser abspeichern kann. In der Großhirnrinde werden vorhandene Verbindungen zwischen Nervenzellen bis ins hohe Alter durch bestimmte Aktivitäten gestärkt. Die Übungen des Life Kinetik - Ansatzes stellen offenkundig eine sehr gute Möglichkeit dar, um dieses Potenzial zu nutzen.“

Zitate siehe <http://www.LifeKinetik.de/> Zugriff am 20. September 2015

Beweg Dich schlau! – Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Life Kinetik®

Was ist Life Kinetik®?

Life Kinetik® ist eine neue Trainingsmethode, mit der das Gehirn durch das Zusammenwirken von Bewegung und herausfordernden koordinativen, kognitiven und visuellen Zusatzaufgaben trainiert werden kann. Die Übungen sind so gestaltet, dass die meisten Menschen zunächst große Schwierigkeiten haben, diese auszuführen. Das ist so gewollt, denn die Übungen sollen dem Gehirn auch einiges abverlangen. Durch die Life Kinetik® - Übungen werden verschiedene Gehirnareale angesteuert und somit die Synapsenneubildung gefördert. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Das Life Kinetik® Training umfasst vorrangig die Körperkoordination und die visuelle Wahrnehmung. Im Rahmen der Körperkoordination stehen Bewegungswechsel, Bewegungsketten, Drehbewegungen, Querbewegungen sowie das Fortsetzen laufender Bewegungen trotz plötzlicher Zusatzaufgaben im Mittelpunkt. Im Bereich der visuellen Wahrnehmung geht es vor allem um Augenbewegungen - vertikal, horizontal und diagonal -, um die Erweiterung des Sehbereichs und die Verbesserung der räumlichen Wahrnehmung sowie um das Trainieren der Zielfokussierung und um eine verbesserte Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeiten. Hierdurch sollen u.a. Konzentrationsfähigkeit und Stressresistenz gesteigert werden. Durch die Einbindung kognitiver Zusatzaufgaben werden Arbeitsgedächtnis und kognitive Flexibilität positiv beeinflusst. Der Trainingsumfang ist dabei nicht besonders hoch, da es nicht um eine Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen geht. „Life Kinetik® arbeitet nach dem differentiellen Lernansatz und nutzt das Grundprinzip: „Variiere die Übung vor der Automatisierung.“ So wird die einseitige neuronale Bahnung vermieden“ (Kleiner; S. 10). Sobald die Grundform einer Trainingsaufgabe beherrscht wird, dient die nächste Schwierigkeitsstufe bereits als neue Herausforderung für unser Gehirn.

Life Kinetik® - Übungen lassen sich in vielfältiger Weise in den Sportunterricht integrieren, denn die Möglichkeiten, einfache Bewegungsmuster oder sportartspezifische Übungen mit Zusatzaufgaben zu kombinieren sind schier unendlich. Zudem sind es ja eigentlich keine „neuen“ Übungen. Vielmehr geht es darum, für den gezielten Einsatz dieser Übungen zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit zu sensibilisieren.

Nachfolgend zwei Beispiele für „Übungsklassiker“ unter den Life Kinetik® - Übungen:

Parallelball: Material: Zwei kleine Softbälle (Jonglierbälle, Bohnensäckchen)

Ausgangsposition: Mit geöffneten Händen je einen Jonglierball vor den Körper halten.
 Beide Bälle ca. 20 bis 30 cm parallel hochwerfen.
 Während die Bälle in der Luft sind überkreuzen sich die Unterarme.
 Beide Bälle mit überkreuzten Unterarmen fangen.
 Die Bälle werden aus der Überkreuzstellung parallel 20 - 30 cm hochgeworfen.
 Das Kreuzen auflösen und die Bälle in Parallelstellung wieder auffangen.

Quelle: Lutz, H. (2014). *Life Kinetik®. Gehirntraining durch Bewegung*. München: BLV Buchverlag

Variationen/Zusatzaufgaben:

1. Führen Sie die Übung nicht solange aus bis sie automatisiert ist, sondern steigern Sie die Komplexität. Üben Sie nicht nur Ihre „Schokoladenseite“, sondern wechseln Sie beim Überkreuzen auch die Seiten.
2. Haben Sie sich die Reihenfolge eingeprägt, führen Sie folgende Zusatzaufgaben aus:
 - Zählen Sie bei jedem Kontakt laut als Zahlenreihe (1, 2, 3,...).
 - Zählen Sie jeden Kontakt im 3er-Einmaleins (3, 6, 9,...).
 - Zählen Sie jeden Kontakt mithilfe des Alphabets (a, b, c, ...).
 - Zählen Sie jeden Kontakt im Wechsel mithilfe des Alphabetes und der Zahlen (a, 1, b, 2, ...).

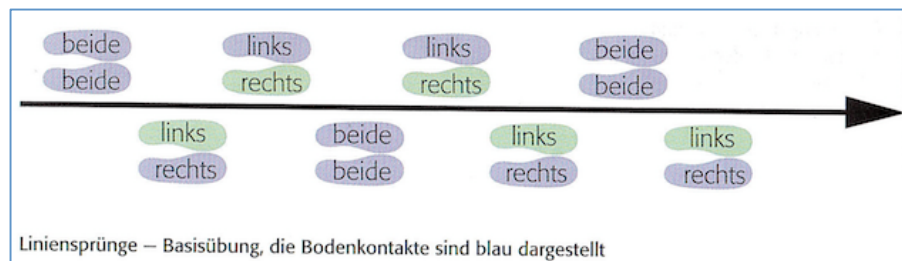
Beweg Dich schlau! – Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Life Kinetik®

Liniensprünge: Material: Klebeband

Bewegungsbeschreibung

1. Ihre Füße stehen links neben der Linie.
2. Springen Sie mit beiden Beinen über die Linie nach rechts, landen Sie aber nur auf dem rechten Bein.
3. Springen Sie sofort über die Linie zurück nach links, landen Sie aber nur auf dem linken Bein.
4. Beim nächsten Sprung nach rechts, landen Sie wieder auf beiden Beinen.

Sie stehen nun wieder in der Ausgangsstellung (jetzt rechts) und beginnen von neuem (s. Abb.).



Quelle: Lutz, H. (2014). *Life Kinetik®. Gehirntraining durch Bewegung*. München: BLV Buchverlag

Variationen/Zusatzaufgaben:

1. Haben Sie sich die Reihenfolge eingeprägt, führen Sie folgende Zusatzaufgaben aus:
 - ☛ Zählen Sie jeden Kontakt im 4er-Einmaleins (4, 8, 12,...).
 - ☛ Sagen Sie Ihre Adresse mit Telefonnr. auf.....
 - ☛ Zählen Sie europäische Hauptstädte auf
2. Sie klopfen sich mit der Hand zunächst auf das Bein, welches Bodenkontakt hat, anschließend klopfen Sie sich auf das Bein, welches keinen Bodenkontakt hat.
3. Bei der Landung auf beiden Beinen kreuzen Sie die Hände und berühren die Schultern, bei Landung auf dem rechten Bein berühren Sie mit der rechten Hand die linke Schulter, bei Landung auf dem linken Bein berühren Sie mit der linken Hand die rechte Schulter.
4. Ändern Sie die Reihenfolge der Schulterberührung, d.h. rechtes Bein linke Hand rechte Schulter, usw.

Literaturangaben:

Kleiner, Jürgen; Johanna-Wittum-Schule. *Life Kinetik®. Parallelball statt Mitternachtsformel?* Regierungspräsidium Karlsruhe. Abteilung 7 Schule und Bildung. Info Fachbereich Sport Ausgabe 2/2012, Heft 40.

Life Kinetik®: <http://www.LifeKinetik.de/> Zugriff am 20. September 2015.

Lutz, H.: *Life Kinetik®. Gehirntraining durch Bewegung*. München: BLV 2014

MSW Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2015). *Bildungsplan zur Erprobung - Fachklassen des dualen Systems der Berufsausbildung – Fachbereich Technik/Naturwissenschaften - Sport/Gesundheitsförderung*

Neureuther, Felix: *Mein Training mit Life Kinetik: Gehirn + Bewegung = Mehr Leistung*.

München: Herbig Verlagsbuchhandlungen 2011

Windisch, Claudia & Voelcker-Rehage, Claudia. *Förderung der geistigen Fitness durch vielfältige Koordinationsübungen; Lehrhilfen für den Sportunterricht, 10/2011; Schorndorf, Hofmann-Verlag*

Schneider, Stefan & Guardiera, Petra. *Bildung braucht Bewegung – neurophysiologische Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Lernleistung im Schulalltag. Sportunterricht Heft 10/2011; Schorndorf, Hofmann-Verlag*