

## Projekt Fußball - Life Kinetik

Life Kinetik ist ein Trainingsprogramm, das Kreativität, Konzentration, Körperwahrnehmung und Denkfähigkeiten verbessert. Hierbei werden verschiedenste Bewegungen kombiniert und bis zu einer gewissen Anzahl wiederholt. Dadurch bilden sich nach und nach neue neuronale Verschaltungen im Gehirn und mehrere Gehirnnareale werden angesprochen.

Sinneswahrnehmungen wie Hören, Tasten und Sehen werden einbezogen um Gehirnregionen zu aktivieren, die nur mit Bewegungen alleine nicht zu erreichen sind. Gerade durch diese neuartigen Kombinationen können sich völlig neue Synapsen bilden.

Da dies auch im (Leistungs-) Sport erwünscht ist, trainierte der Life Kinetik Trainer Christian Braumandl mit der Projektgruppe „Fußball“.

Zunächst wurden Übungen ohne Ball durchgeführt, um die Grundprinzipien „einzuüben“:

Hierfür standen die Schüler nebeneinander und erhielten die Aufgabe sich bei der zugerufenen Zahl 1 nach links zu beugen, bei 2 nach rechts, bei 3 nach vorne und bei 4 nach hinten. Dann wurden die Zahlen durch Farben „ersetzt“. Die Schwierigkeit wurde dadurch gesteigert, dass nun eine „Vermischung“ der Kommandos stattfand, also Zahlen und Farben zugerufen wurden. Die Hinzunahme der Fußbälle setzte neue Reize. So standen bspw. 5 Schüler im Kreis und spielten sich nach einer genau festgelegten und wiederkehrenden Reihenfolge erst einen Ball, dann zwei und abschließenden hintereinander 3 Bälle zu.

Erschwert wurde das Ganze, indem die Schüler vor der Ballannahme ihren eigenen Namen sagen mussten und beim Abspiel den Namen des Ballempfängers rufen sollten.

Nach 1,5 Stunden waren die Schüler aufgrund der hohen Konzentrationsleistungen erschöpft, sie hatten jedoch viele neue Übungsinhalte vermittelt bekommen und wurden durch ein Fußballabschlussturnier belohnt.

Vielen Dank an Herrn Braumandl für den spontanen Einsatz!

K. Baumer





