

# PraxisImpulse

Für Übungsleiterinnen  
und Übungsleiter

## Life Kinetik®

### Trainieren mit Köpfchen

Der Mensch verfügt über mehr als 100 Milliarden Gehirnzellen. Dieses Potential nutzen wir nicht annähernd. Durch die Übungen der Life Kinetik® werden dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben gestellt. Dadurch entstehen im Gehirn neue Verbindungen. Und je mehr Vernetzungen angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Life Kinetik® fördert Fähigkeiten wie Multi-Tasking, Körperwahrnehmung, Balance und Konzentration.



Life Kinetik® - das macht Spaß und fordert heraus.

Einige Übungen lassen sich auch alleine durchführen – aber in der Gruppe bringen sie viel mehr Spaß! Das Schöne: Du kannst sie in jede Sportstunde einbauen und sie können an alle Leistungs- und Altersgruppen angepasst werden. Ein ideales Training zur Ergänzung des Spezialtrainings. Der Begründer der Life Kinetik®, Horst Lutz, sagt dazu: „Die Übungen sind so gestaltet, dass die meisten Menschen große Schwierigkeiten haben, sie auszuführen. Das ist so gewollt, denn sie sollen dem Gehirn einiges abverlangen. Man muss ständig neue Strategien entwickeln, um die Aufgaben zu bewältigen. So entstehen neue Vernetzungen im Gehirn und man wird leistungsfähiger.“

Auch in der Wissenschaft ist die positive Wirkung von Life Kinetik® bestätigt: Mehrere Studien mit verschiedenen Zielgruppen konnten signifikante Verbesserungen einzelner motorischer Grundfertigkeiten belegen. Weitere Infos findest du unter: [www.lifekinetik.de/infos/wissenschaftliche-zusammenfassung](http://www.lifekinetik.de/infos/wissenschaftliche-zusammenfassung)

#### Hinweise zur Übungsdurchführung in der Life Kinetik®

In den Beschreibungen wird das Niveau beschrieben, das in allgemeinen Sport- und Bewegungsgruppen durchführbar sein sollte. Die Steigerungen und Varianten zeigen dir Möglichkeiten, wie du Gruppen mit einem höheren Leistungsniveau zusätzlich fordern kannst.



Die Teilnehmer/innen sind bei der Übung „Durch begrenzten Raum gehen“ hoch konzentriert.

Grundsätzlich solltest du bei der Durchführung aller Übungen folgendes beachten:

- Jede Übung wird nur so lange durchgeführt, bis der Durchschnitt der Gruppe sie gerade so ausführen kann. Üb nicht zu lange, die Bewegung soll nicht automatisiert werden. Danach erhöhst du die Anforderung und bringst eine Steigerung oder Variante ins Spiel.
- Fordere deine Teilnehmer/innen (TN), aber überfordere sie nicht zu lange, der Spaß dabei steht immer im Vordergrund.
- Es ist gewollt und im Sinne der Effizienz im Gehirn, dass die Übungen nicht beherrscht werden!

Nun wollen wir dir einige Übungen vorstellen, die du gleich in deinen Sportstunden einsetzen und ausprobieren kannst.



Schau dir die Videos zu den Übungen auf unserer Plattform an und mach gleich mit.

### 1 Balltanz paarweise

**Material:** Für jedes Paar einen kleinen Ball oder ein Säckchen. Mit den Säckchen ist die Übung einfacher.

**Übung:** Jedes Paar hat einen Ball. Person A hat den Ball, B steht in ca. zwei Meter Abstand gegenüber. Der Trainer gibt mit der Ansage, welche Hand fängt, das Wurfkommando. Die Partner wechseln sich ab.

#### Steigerungen:

- Das Kommando (rechts/links) wird vom Partner gegeben und nicht vom Trainer.
- Zur angesagten Fanghand wird gleichzeitig ein seitengleicher Ausfallschritt gemacht.
- Zur angesagten Fanghand wird gleichzeitig ein wechselseitiger Ausfallschritt gemacht.
- Das Fang-Kommando rechts/links wird durch Zahlen ersetzt.
- Die Ausfallschritte werden mit einem Farb-Kommando belegt.

Das könnte dann so aussehen: rechte Hand fängt = 4; linke Hand fängt = 7; Ausfallschritt rechts = blau; Ausfallschritt links = gelb. Beim Kommando „vier - gelb“ fängst du den Ball mit der rechten Hand und gleichzeitig machst du einen Ausfallschritt mit dem linken Bein.

## 2 Bewegungsrichtungen gehen

**Übung:** Die TN stehen versetzt im Raum und schauen alle zum Trainer. Es werden insgesamt vier Bewegungen ausgeführt: Ein Schritt nach rechts, links, vor oder zurück. Der Trainer gibt das Kommando, die Richtungen werden mit Zahlen, später mit Städten, Ländern, Namen, etc. belegt. Je nach Niveau der Gruppe sind bis zu vier verschiedene Varianten möglich.

### Steigerungen:

- Eine Hand heben: Bei den Zahlen ändert sich die Richtung ins Gegenteil.
- Beide Hände heben: Bei den Städten ändert sich die Richtung ins Gegenteil.
- In die Hände klatschen: Schritte werden verdoppelt.

## 3 Durch begrenzten Raum gehen

**Material:** Pro TN ein Tuch und einen kleinen Ball.

**Übung:** Die TN gehen in einem begrenzten Feld durcheinander und erlernen eine Schrittkombination, z.B. rechts, links, steh – links, rechts, steh. Jeder TN hat einen Ball und ein Tuch in jeweils einer Hand. Auf Kommando vorwärts gehen, rückwärts gehen, dabei wird der Ball nach oben geworfen und das Tuch gedreht.

### Steigerungen:

- Zusätzlich zur Gehrichtung auf Kommando Handwechsel von Ball und Tuch.
- Zusätzlich zur Gehrichtung auf Kommando Richtung der Drehbewegung des Tuchs ändern.
- Richtung der Drehbewegung des Tuchs durch ein akustisches Kommando ändern, ebenso die Gehrichtung und den Handwechsel von Ball und Tuch.

## 4 Namensspiel

Dieses Kennenlernspiel eignet sich besonders für Gruppen ab zwölf Personen und kann beliebig variiert werden.

**Material:** Bis zu vier gleichfarbige, weiche Bälle in mindestens vier verschiedenen Farben.

**Übung:** Die TN stellen sich in zwei gleich große Innenstirnkreise auf. Pro Kreis kommt ein gelber Ball ins Spiel: Die TN werfen sich den gelben Ball untereinander zu und sagen ihren Namen. Nach ca. zwei Minuten kommt ein weiterer gelber Ball pro Kreis ins Spiel. Wieder nach zwei Minuten kommen die gelben Bälle weg.

Jeweils drei Personen tauschen den Kreis. Jetzt wird pro Kreis ein blauer Ball zugeworfen. Dazu wird der Fängernamen gesagt. Nach ca. einer Minute kommt ein weiterer blauer Ball hinzu. Wieder



Die Freude bei der Übungsausführung ist den Teilnehmerinnen ins Gesicht geschrieben. Fotos: Archiv BW

zwei Minuten später kommen die blauen Bälle weg.

Nun kommt pro Kreis ein roter Ball ins Spiel. Hier wird der Name angesagt, zu dem der Ball weitergespielt werden muss.

Eine Zeit lang durchführen, dann nach und nach wieder die gelben und blauen Bälle mit ins Spiel bringen.

### Steigerungen:

- Der blaue Ball wird übergeben, nicht geworfen. Nach der Übergabe des Balles wird der Platz des Ballübernehmenden eingenommen.
- Pro Kreis ist neben den anderen Bällen ein gelber Ball im Spiel. Der gelbe Ball kann an einen TN des anderen Kreises übergeben werden (den eigenen Namen sagen nicht vergessen), alle anderen Farben bleiben nur im eigenen Kreis.
- Die eigenen Namen werden durch Fantasienamen ersetzt.
- Zusätzlich einen grünen Ball pro Kreis herumgeben, dabei deinen Wohnort nennen.

Nun wünschen wir dir viel Spaß beim Ausprobieren der Übungen. Auf unserer Plattform findest du weitere Übungsformen und Videos zur Life Kinetik®.

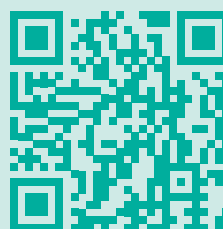


**Life Kinetik®** – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter/innen und Interessierte

Praxisimpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

**Redaktion:** Jutta Schüler, Annika Stein, Petra Szablikowski und Martina Unterleiter, Tel. 06131/2814372, E-Mail: [feedback@bildungswerksport.de](mailto:feedback@bildungswerksport.de)

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

[www.bwlsbrlp.de/pi2019](http://www.bwlsbrlp.de/pi2019)