

Kinetik – Mehrdimensionales Koordinationstraining

Gehirntraining mit und durch Bewegung

Sport, der schlau macht



Ute Strakerjahn, Dipl. Trainerin Tennis

Die Kinetik Formel:

Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung =
Mehr Leistung

Das Training ist:

einfach und genial
sportlich · spaßig · sensationell

Ihr Nutzen durch Kinetik:

Bringen Sie einfach mehr Spaß in Ihr Leben!

**Werden Sie effektiver, leistungsfähiger, aufnahmefähiger,
stressresistenter und selbstbewusster!**

- **Kinder werden kreativer**
- **Schüler werden konzentrierter**
- **Sportler werden leistungsfähiger**
- **Berufstätige werden stressresistenter**
- **Senioren werden aufnahmefähiger**
- **Alle machen weniger Fehler**



Zitate über Kinetik:



Jürgen Klopp, ehem. Trainer von Borussia Dortmund

„Eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren in meinem Job entdeckt habe.“

Rosi Mittermaier, Deutschlands erfolgreichste Skirennläuferin aller Zeiten

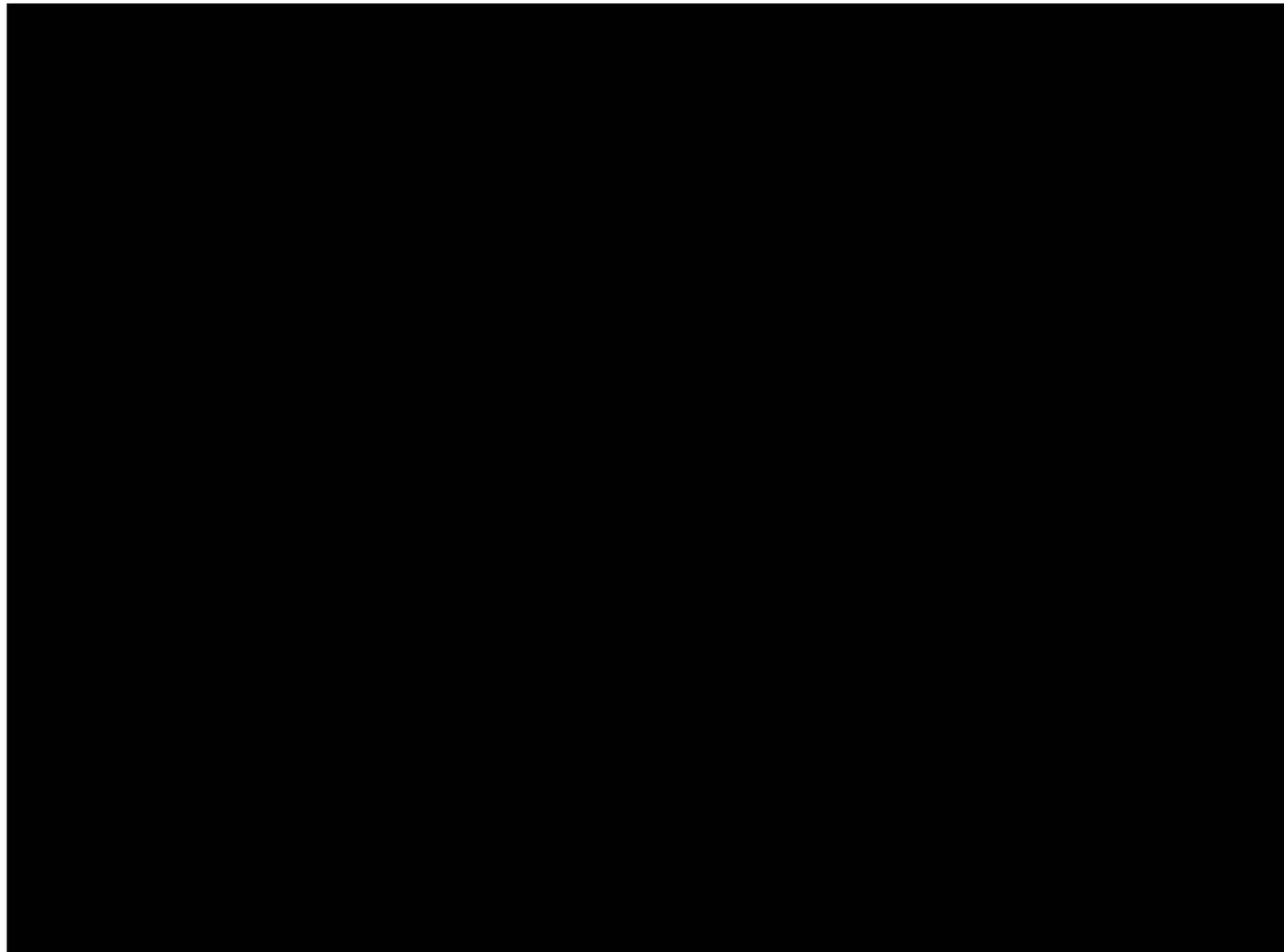
„Das braucht ja wohl ein jeder!“

Felix Neureuther, Ski Alpin/Slalom:

„Gleich von Beginn an war ich von Kinetik begeistert. Nicht nur, weil es großen Spaß macht, sondern auch weil ich schon nach wenigen Trainingstagen Verbesserungen insbesondere bei meiner visuellen Wahrnehmung feststellte. Ich weiß, dass Kinetik mir hilft, besser zu werden und kann nur jedem raten, der seine Leistung optimieren möchte, Kinetik zu nutzen. Endlich einmal ein tolles Projekt, das ich sehr gerne als Botschafter unterstütze.“



Trainingslager von Borussia Dortmund mit Felix Neureuther



Kinetik nutzt Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten.

- Da dieses **Training körperlich kaum belastend** ist, unterstützt es jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrads bei seiner persönlichen Entwicklung.
- Bereits **eine Stunde pro Woche** genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen.
- Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball, Handball, Eishockey, Skispringen oder Golf wenden Kinetik erfolgreich an!

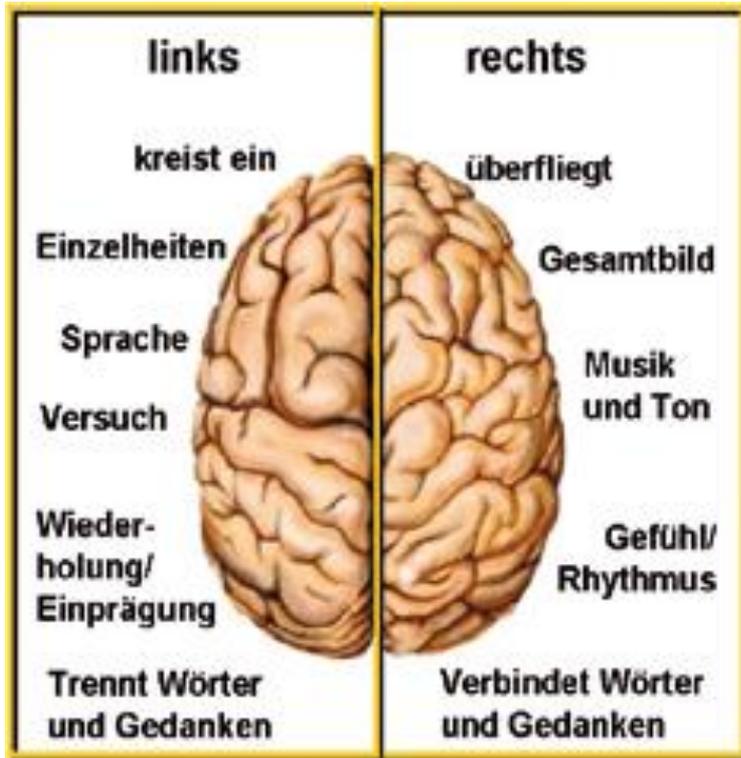
Das Ziel

Mehr Leistung durch **Ausschöpfen von Reserven** im strukturellen, biochemischen und geistigen Bereich, um die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Sport und Alltag zu schaffen.

Die Hauptkomponenten:

- **Bewegungs- und Trainingslehre**
- **Funktionelle Anatomie**
- **Moderne Gehirnforschung**
- **Funktional-Optometrie**

Die Gehirndimensionen



Lateralität

Linke Gehirnhälfte:

Bewegt die rechte Körperseite,

Logik

Einzelheiten: Zahlen, Fakten, Sprache

Rechte Gehirnhälfte:

Bewegt die linke Körperseite

Gestalthälfte

Gesamtbild

Zusammenarbeit beider Gehirnhälften:

Schnell aus Einzelheiten ein Gesamtbild erstellen

Schnell aus Gesamtbild Details herausarbeiten

Die Gehirndimensionen



Fokussierung

Vordere Gehirnhälfte:

Steuert die Körpervorderseite
Aktives Denken
Antizipation

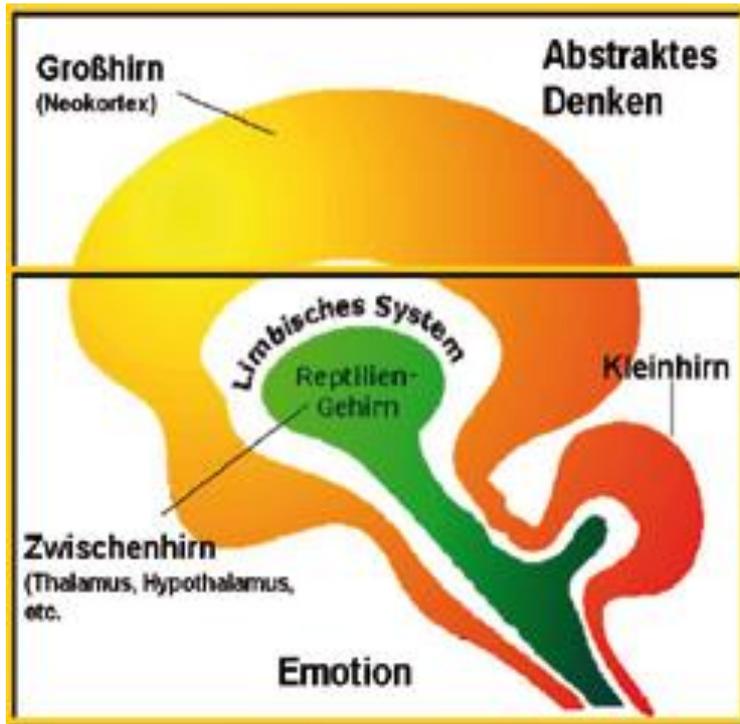
Hintere Gehirnhälfte:

Steuert die Körperrückseite
Grobdaten
Intuition
Wahrnehmung

Zusammenarbeit von vorderer und hinterer Gehirnhälfte:

Hintere Gehirnhälfte ist erforderlich für aktives Denken

Die Gehirndimensionen



Zentrierung

Obere Gehirnhälfte:

Steuert den Oberkörper
Verstand
abstraktes Denken

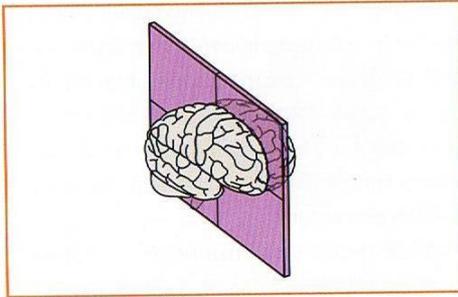
Untere Gehirnhälfte:

Steuert den Unterkörper
Emotionen
Automatismen

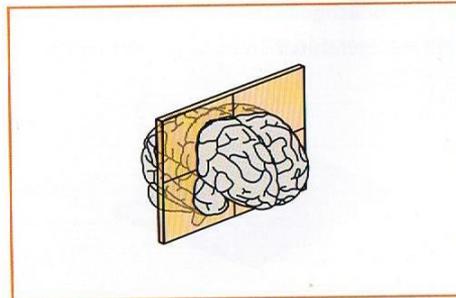
Zusammenarbeit von oberer und unterer Gehirnhälfte:

Ausgewogenheit von Verstand und Emotionen

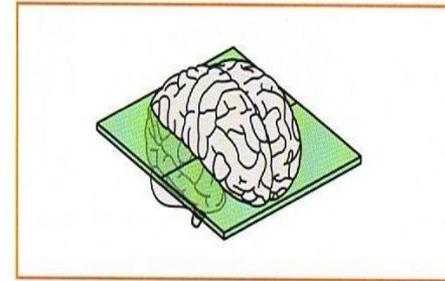
Verknüpfungen und Trainingsmöglichkeiten



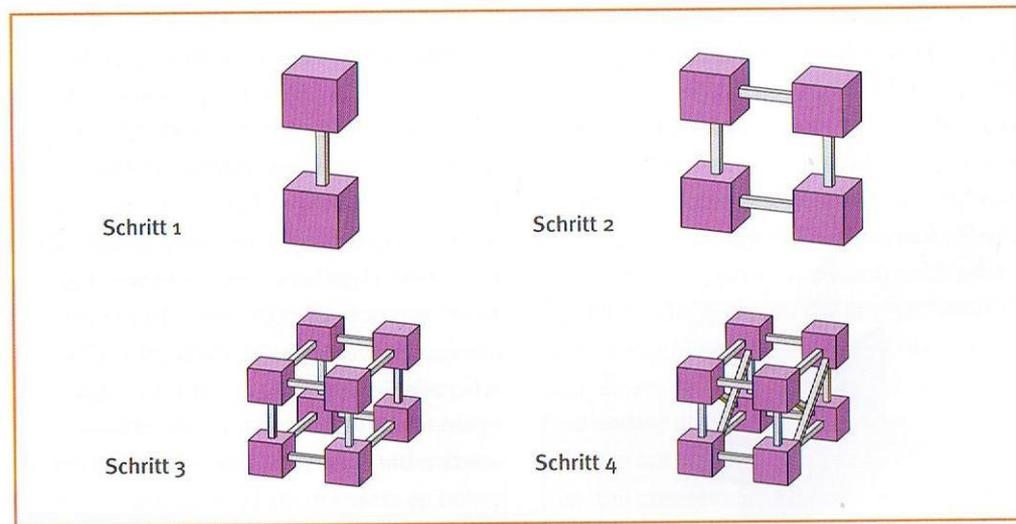
Lateraltät – fiktive Trennung zwischen linker und rechter Gehirnhälfte



Fokussierung – fiktive Trennung zwischen vorderer und hinterer Gehirnhälfte



Zentrierung – fiktive Trennung zwischen oberer und unterer Gehirnhälfte



- Schritt 1: Verbindung zwischen unten und oben
Schritt 2: Horizontale und vertikale Verbindungen der vorderen Areale
Schritt 3: Horizontale und vertikale Verbindungen aller Areale
Schritt 4: Teile der diagonalen Verbindungen zwischen vorne und hinten

Die Trainingsbereiche

Training der flexiblen Körperbeherrschung

- Bewegungswechsel: Rascher Wechsel zwischen Bewegungen ohne Stocken
- Bewegungskette: Koppelung mehrerer einfacher Teilbewegungen
- Bewegungsfluss: Fortsetzen einer laufenden Bewegung trotz plötzlicher Zusatzaufgabe

Training des visuellen Systems

- Augenfolgebewegung: Die Augen problemlos vertikal, horizontal und diagonal bewegen
- Sehbereich: Die Größe des Blickfeldes und die räumliche Wahrnehmung werden verbessert
- Augenfokussierung: Die Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeiten gelingt besser

Training der kognitiven Fähigkeiten

- Arbeitsgedächtnis: Mehr Optionen können parallel vorgehalten und schneller ausgewählt werden
- Auffassungsgabe: Eingehende Signale werden schneller erkannt und zugeordnet
- Wissenszugriff: Gespeichertes Wissen wird auch in schwierigen Situationen schneller abgerufen

Der Trainingsumfang

- Keine Automatisierung
- Es geht um die Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen.
- nicht so lange zu vertiefen, sonst auswendig gelernte Bewegung
- Bei Erkennen der Grobform die nächste Schwierigkeitsstufe als neue Herausforderung einschieben.
- Der angestrebte Effekt ist bereits nach wenigen Wochen zu erkennen, wenn nur eine Stunde pro Woche trainiert wird.
- Um eine Überforderung des Gehirns zu vermeiden, sollte aber auch nicht länger als maximal 1 Stunde am Stück trainiert werden.

Wirkungen des Trainings

Allgemein

- Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung
- Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität
- Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- Reduktion der Fehlerquote
- Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbstständigen Arbeitens

Im Sport

- Erhebliche Reduktion des Energie und Kraftaufwands
- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- Reduktion von Kompensationsbewegungen
- Elegantere und harmonischere Ausführung von schwierigen Bewegungsabläufen
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Steigerung der Auge-Hand- und der Auge-Bein-Koordination

Wirkungen des Trainings

In der Schule

- Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- Umsetzen von Textaufgaben in eine Rechnung fällt leichter
- Das Lernen fällt leichter und Gelerntes wird schneller abgerufen
- Lesen, Rechtschreibung und die Konzentration verbessern sich

Im Beruf

- Wechsel von einer Arbeit auf einen plötzlichen Telefonanruf und zurück fällt leichter
- Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt
- Die berufliche Richtung und nötige Wechsel werden erkannt und Ziele schneller erreicht
- Schreiben und trotzdem den Gesprächsfaden zu behalten ist einfacher
- Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- Erhöhung der „geistigen“ Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung

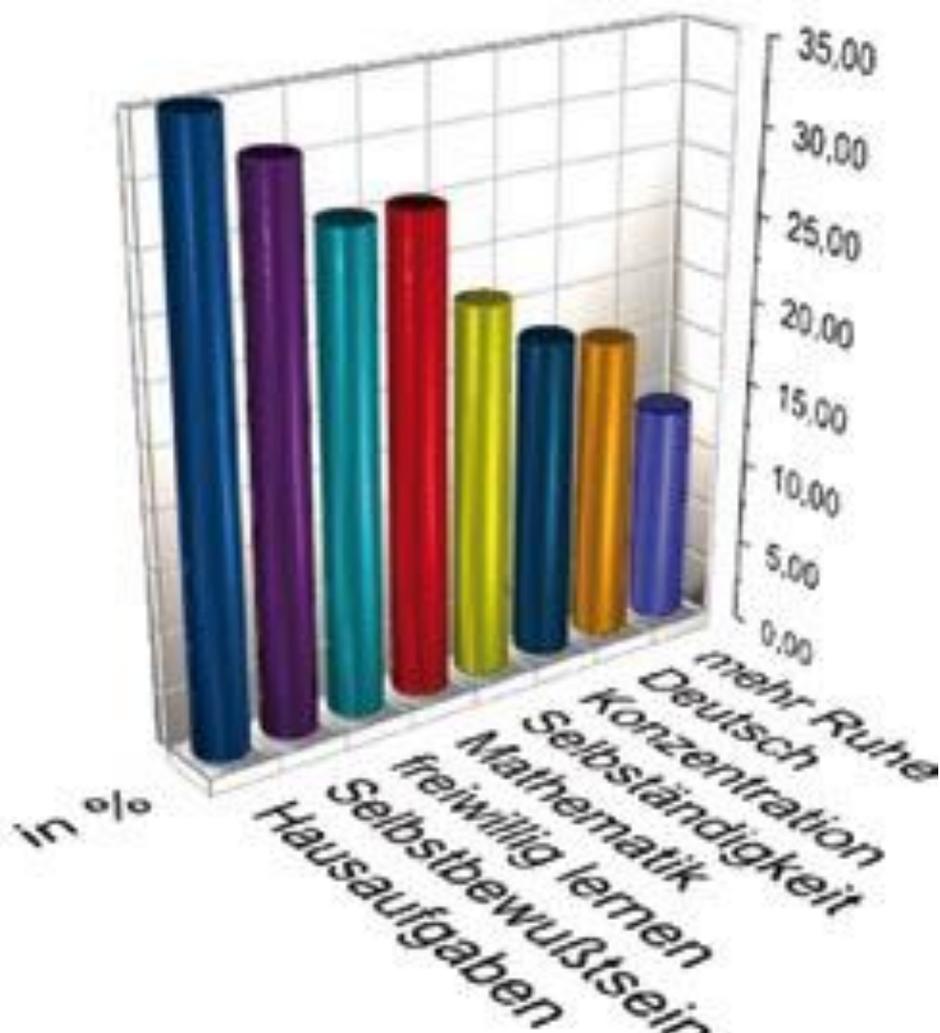
Die Statistik

Erhebungen von Messdaten diverser Institute und Universitäten auf Basis von Fragebogenauswertungen von über **450 Personen aller Altersgruppen** ergaben unter anderem folgende Ergebnisse:

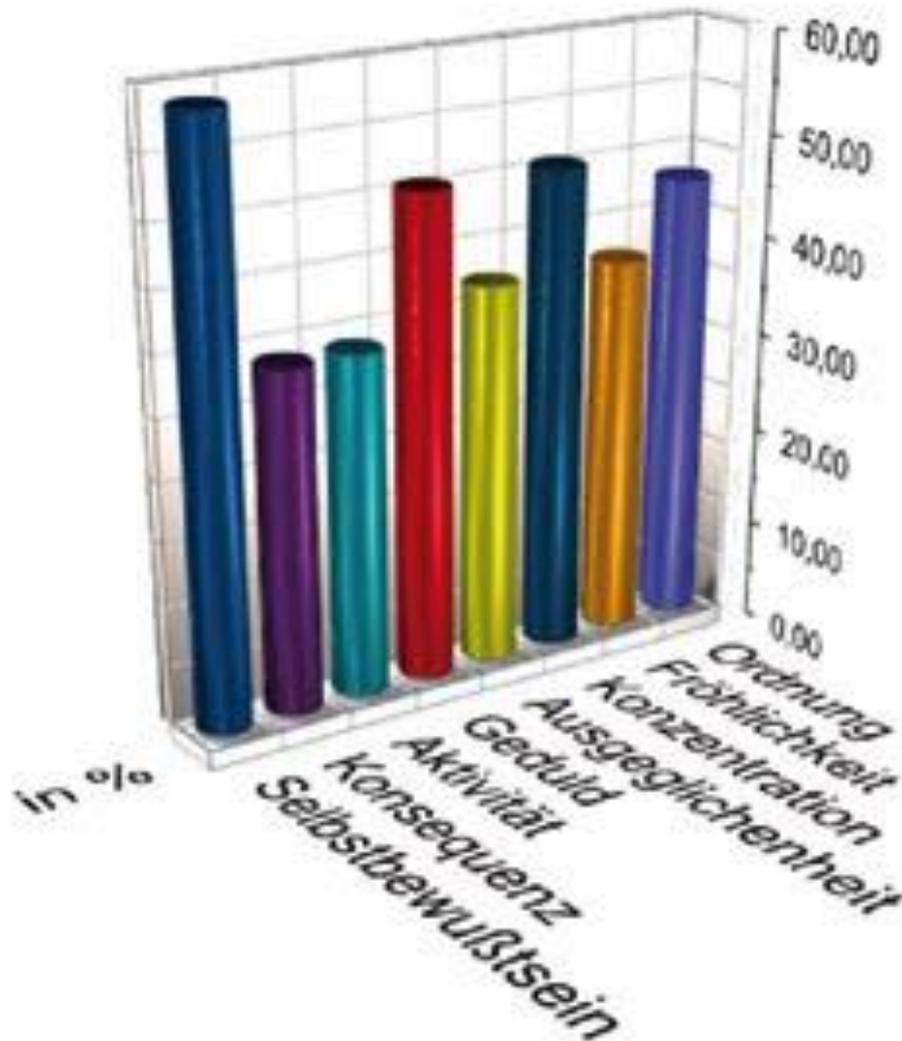
Im Rahmen eines Trainingsprogramms über **10-12 Wochen mit einer 60-minütigen Trainingseinheit pro Woche verbesserten sich 97 % der Kinder und 91 % der Erwachsenen in mindestens einem der hier aufgeführten Bereiche!**

Zusätzlich **reduzierte sich die Fehlerquote** bei den Erwachsenen massiv.

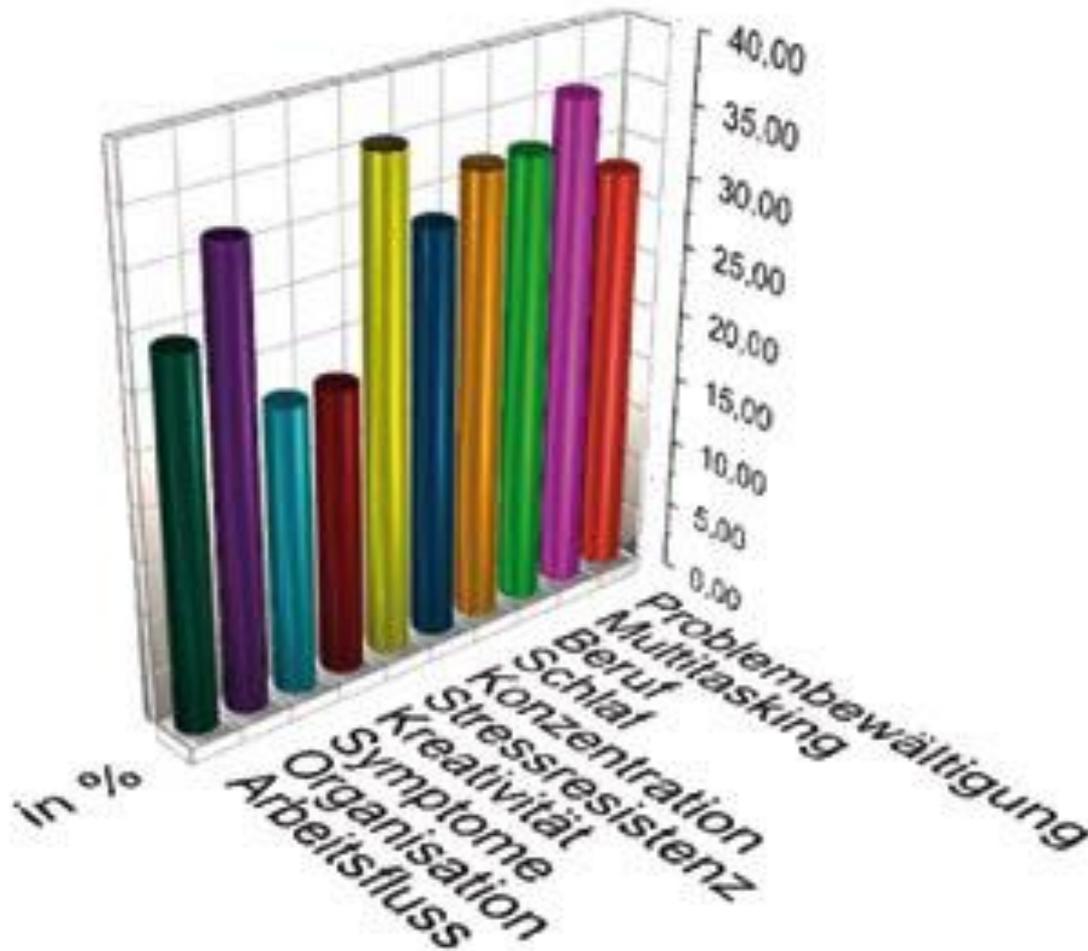
Verbesserung in der Schule von Kindern



Verbesserung des Verhaltens von Kindern



Verbesserung des Verhaltens von Erwachsenen



Methodik

- Einmal wöchentlich ca. 45-60 Minuten Training oder 2-3mal 15-20 Minuten
- Bewegungsaufgaben sind kognitiven Aufgaben vorzuziehen (die Neubahnung ist effektiver)
- Automatisierung vermeiden (bei 6 vom 10 gelungenen Versuchen neue Aufgabe)
- Einfache Aufgaben werden kombiniert und zunehmend gesteigert
 1. Präzisionsdruck / Qualität erhöhen
 2. Zeitdruck erhöhen
 3. Komplexitätsdruck erhöhen

Der Materialaufwand

Sehr gering

- Springseile
- Verschiedene Bälle
- Markierungskegel
- Schläger



Übungen und Variationen:



Aufgabe im Break-out:

Erfindet Übungen, bei denen Bewegungen verstärkt nach dem Muster

1. rechts – links (Lateralität)
2. Oben- unten (Zentralität)
3. Vorne-hinten (Fokussierung)

gesteuert werden müssen.

- Mit und ohne „kleine Geräte“
- 20 Minuten (ausprobieren und notieren)
- Im Verlauf des Lehrgangs vorstellen

Linien-Hopser (oder im Sitzen)

Eine Linie in folgenden „Schrittmuster“ möglichst in flüssiger Bewegung überlaufen:

Rechts-links- beidbeinig- links-rechts-beidbeinig usw.

- Vorwärts / rückwärts springen
- Im (Seilchen-, Linien-, Reifen-) Quadrat
- Hände klopfen jeweils auf freies Bein/ Landungsbein/Schulter
- Hände klopfen überkreuz freies Bein/ Landungsbein/Schulter
- Ball prellen/hochwerfen parallel
- Buchstabieren der Grand -Slam -Turniere vorwärts und rückwärts
- Rechenaufgaben dabei lösen





Parallelball

Bälle gerade hochwerfen, Arme kreuzen, fangen, umgekehrt

Variationen:

Rechte Hand oben / unten kreuzen

Mit Handflächen / Handrücken nach oben fangen

Abwechselnd Seitwärts- und / oder Ausfallschritte (vorwärts/rückwärts) machen

Dabei vorwärts / rückwärts/ seitwärts über Linien kreuzen

Dabei durch eine Sprinterleiter mit unterschiedlichen Laufformen laufen

Dabei Worte vorwärts / rückwärts buchstabieren

Auf einer „Slack-Line“ balancieren und Bälle werfen und fangen

Ballfang ohne Partner

Selbst einen Ball senkrecht anwerfen und rechtes / linkes Bein nach vorne/hinten / zurSeite stellen

- 2 Bälle senkrecht anwerfen
- Dabei den eigenen Namen zunächst vorwärts dann rückwärts buchstabieren.

Ballfang mit Partner

Einen zugeworfenen Ball mit rechter / linker Hand fangen

- Dabei gegengleiche / gleiche Bein rausstellen
- Ansage 1= rechts, 2= links fangen
- Ansage Wassertiere = rechts fangen und linkes Bein nach hinten stellen, Landtiere = links fangen und rechtes Bein nach vorne stellen
- Nach einer Drehung mit rechts/ links fangen und das gleiche/gegengleiche Bein zur Seite herausstellen.

Fingerspiele:

Jäger und Hase

Daumen hoch / andere Hand kleiner Finger gerade

- ✓ Im Wechsel
- ✓ Mit zusätzlichen Rechen- oder Buchstabieraufgaben

Daumenkompass

Unterschiedliche Richtungen der beiden Daumen festlegen

- ✓ Mit Ansage von Farben und Zahlen kombinieren

Beispiel: 1 / blau / = beide Daumen nach rechts

2 / rot / = beide Daumen nach links

3 / grün / = beide Daumen nach oben

4 / gelb / = beide Daumen nach unten

5 / orange / = beide Daumen zum Körper

6 / braun / = beide Daumen nach vorne

7 / türkis / = beide Daumen zur Mitte

8 / schwarz / = beide Daumen nach außen

Tennisspezifische Übungen

2 Hände und 2 Schläger

Der Spieler hat in jede Hand einen Schläger und soll damit Bälle hochprellen oder nach unten dribbeln

- Beide gleichzeitig prellen / dribbeln
- Einen Ball nach oben prellen, einen nach unten
- Eine Ball prellen und einen anderen, der vom Trainer zugespielt wird zu diesem zurück spielen.
- Mit der 2. Hand einen Ball auf Schläger prellen auf ein Ziel spielen

Spielen und werfen/prellen/ zuwerfen

Zwei Spieler spielen miteinander einen Ballwechsel im T-Feld.

- Dabei prellt jeder einen Ball mit der freien Hand zwischen den Schlägen nach unten (zunächst zwischen Ballkontakten nur einen Prellkontakt, später fortlaufend prellen)
- Die Spieler schlagen einen Ball und werfen sich einen Ball nach dem Schlag in die freie Hand übers Netz zu. Der andere versucht zu fangen und den Ballwechsel dabei möglichst nicht zu unterbrechen.

4 unterschiedlich farbige Hütchen nach Ansage berühren, dann Vorhand / Rückhand spielen

- Den Hütchen Namen / Zahlen etc. zuordnen
- Jedes Hütchen bekommt einen „Zahlenwert“ zugeordnet. Der Trainer sagt die Wert 10 und der Spieler muss möglichst schnell den Wert durch berühren der Hütchen erreichen und spielt danach einen Ballwechsel.

Hürdensprünge

Über flache Hürde springen, dann rechts / links über ein auf den Boden gelegtes Springseil springen und danach eine Schlagkombination spielen

- Unterschiedliche Sprung / Schrittkombinationen

Hinlaufen-Schläger aufheben-Passierball

Der Trainer spielt einen langsamen, hohen Ball an. Beim Anspiel startet der erste Spieler von der Rückhandseitenauslinie, läuft zur gegenüberliegenden Linie, hebt dort seinen Schläger auf und versucht den Ball nach einmaligem Aufspringen zurückzuspielen.

- Start / Schläger an verschiedenen Platzpositionen; den Ball nach zweimaligem Aufsprung schlagen.
- Auswahl aus verschiedenen Schlägern (Gruppe).

Brainbreaker



Literatur:

- Lutz, Horst: Life Kinetik, Gehirntraining durch Bewegung
- Neureuther, Felix: Mein Training mit Life Kinetik
- Strakerjahn, Ute: Koordinationstraining im Tennis