

Life Kinetik®

Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung



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 Bausteine

Bewegungs- und Trainingslehre
Funktionelle Anatomie
Moderne Gehirnforschung
Funktional-Optometrie

Dopamin und Life Kinetik

Jüngste neurowissenschaftliche Befunde und Zusammenhänge verweisen darauf, dass Dopaminausschüttungen Vorgänge synaptischer Plastizität fördern und motorische Lernvorgänge auslösen können (Beck, 2008; Beck & Beckmann, 2009a). Hierbei scheint die Neuartigkeit der Bewegungsaufgabe (Beck, 2005) und der unerwartete Bewegungserfolg (Beck & Beckmann, 2009b) eine zentrale Rolle zu spielen. Dies bedeutet, dass die überraschend erfolgreiche Bewältigung einer neuartigen Bewegungsaufgabe im Gehirn strukturelle Veränderungen in Gang setzt.

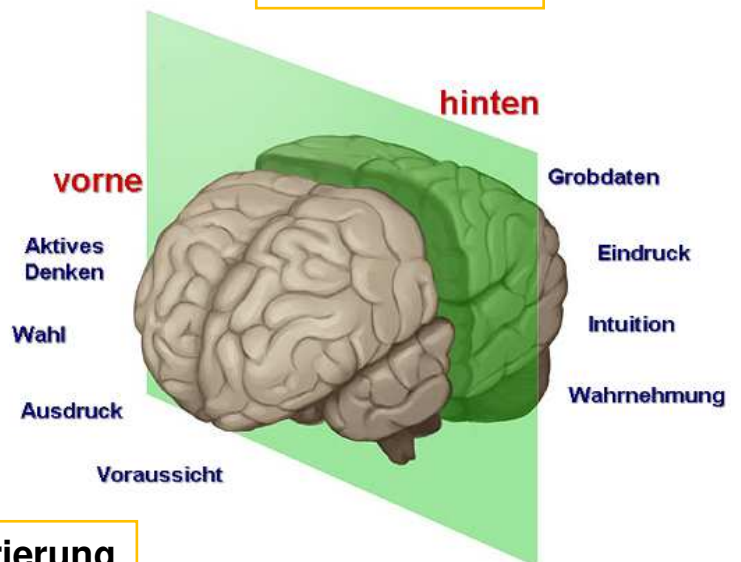
Um kontinuierlich neuronale Lernvorgänge zu provozieren, sind somit insbesondere neuartige und ungewohnte Bewegungsaufgaben anzusteuern, wobei ein Aufgabenwechsel erfolgen sollte, sobald im Üben eine Routine auftritt.

Das synaptische Modell und die Gehirndimensionen

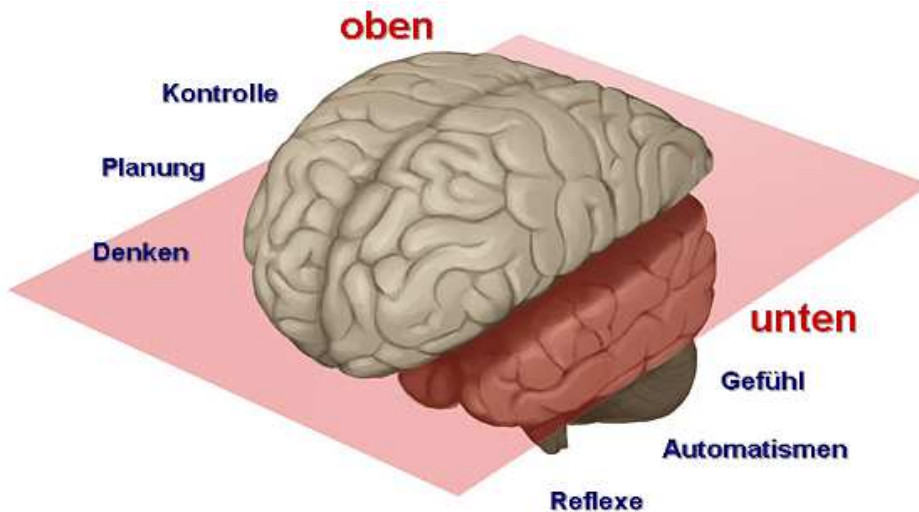
Lateralität



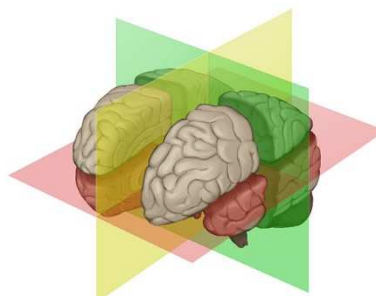
Fokussierung



Zentrierung



Diese dreidimensionale Gehirneinteilung, stellt die Grundlage für das synaptische Modell dar. Sie steht aber in keiner Verbindung mit den anatomischen Teilen des Gehirns.



Sie soll lediglich ein Erläuterungsmodell für Teile des Gehirns darstellen, die bestimmte Körperteile beeinflussen und umgekehrt für Bewegungen bestimmter Körperteile, die Teile des Gehirns aktivieren.



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 der optimalen Wahrnehmung

- Visuell** Sämtliche Maßnahmen des Körpers und des Gehirns für eine ökonomische, allumfassende Verarbeitung der von den Augen gelieferten Daten zu einem bestmöglichen Seheindruck.
- Auditiv** Optimale Verarbeitung akustischer Signale in Bezug auf Richtung, Rhythmik und Klang, um u. a. ein möglichst exaktes Raumbild zu erhalten.
- Somatosensorisch** Die Wahrnehmung von propriozeptiven und taktilen Empfindungen der Haut, Organe, Muskeln, Gelenke, also alle Informationen zur Körperwahrnehmung, inkl. der Informationen des Gleichgewichtsorgans.

Training der kognitiven Fähigkeiten

- Arbeitsgedächtnis** Ein Teil des Kurzzeitgedächtnisses, das kurzfristig benötigte Informationen zwischenspeichert, um aus diesen Informationen schneller auszuwählen.
- Aufmerksamkeit** Eingehende Signale werden schneller erkannt zu geeigneten Handlungen verarbeitet.
- Fluide Intelligenz** Die Fähigkeit, auf Basis der vorhandenen Situation und des eigenen Wissens eine gestellte Aufgabe schnellstmöglich zu lösen.

Der Trainingsumfang

Entgegen den sonstigen Gepflogenheiten im Sport ist bei dieser Trainingsform nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel, sondern eine Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen.

Deshalb ist es sehr wichtig, neue Bahnungen, die durch die Bewegungsherausforderung geschaffen wurden, nicht so lange zu vertiefen, bis sie nur noch für eine einzige auswendig gelernte Bewegung zur Verfügung stehen. Vielmehr sollte bereits beim Erkennen der Grobform die nächste Schwierigkeitsstufe als neue Herausforderung dienen.

Da dies ein sehr unübliches Vorgehen ist, muss es den Teilnehmern des Trainings immer wieder erklärt werden, um Frust zu vermeiden.

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.

Somit ist es sehr einfach, diese Methode in den normalen Trainingsalltag zu integrieren.



Wissen macht Spaß
Wissen vermitteln auch

Jens Träger - Life Kinetik Trainer - Markt 24, 02894 Reichenbach
Tel.: 035828 798336 - Fax: 03212 5274380 - Mobil: 0171/5274380
web: jens.traeger@trainer-lifekinetik.de www.trainer-lifekinetik.de

Wirkungen des Trainings

Allgemein

- ❖ Emotionale Stressreduzierung
- ❖ Körperliche Entspannung
- ❖ Verbesserung der Konzentration
- ❖ Erhöhte Aufnahmekapazität
- ❖ Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- ❖ Reduktion der Fehlerquote
- ❖ Steigerung des Selbstbewusstseins
- ❖ Förderung des selbstständigen Arbeitens

Im Sport

- ❖ Erhebliche Reduktion des Energieaufwandes
- ❖ Ziele werden besser, schneller und ohne Umwege erreicht
- ❖ Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- ❖ Reduktion von Kompensationsbewegungen
- ❖ Harmonischere Bewegungsabläufe ohne Unterbrechungen
- ❖ Reduzierter Kraftaufwand
- ❖ Elegantere Ausführung von schwierigen Bewegungsabläufen
- ❖ Beschleunigter Bewegungsablauf

In der Schule

- ❖ Schnellerer Wechsel von einer Aufgabe zur anderen
- ❖ Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- ❖ Umsetzen von Textaufgaben in eine Rechnung fällt leichter
- ❖ Das Lernen fällt leichter
- ❖ Lesen und Rechtschreibung verbessern sich
- ❖ Zeitgleiche Wahrnehmung verschiedener Infos verbessert sich
- ❖ Verbesserung der Konzentration auf eine Aufgabe
- ❖ Erlerntes Wissen wird schneller abgerufen



Jens Träger - Life Kinetik Trainer
Markt 24 ,02894 Reichenbach
Tel.: 035828 798336
Fax: 03212 5274380
Mobil: 0171/5274380
Internet: www.lifekinetik.de
jens.traeger@trainer-lifekinetik.de



Die Wissenschaft

In vielen wissenschaftlichen Untersuchungen an diversen Universitäten und Institutionen konnte nachgewiesen werden, dass Life Kinetik viel bewirken kann:

Ergebnisse bei Kindern unter 13 Jahren:

- Verbesserung der Leseleistung von Grundschulern um 62% (Schwarzbauer, 2008)
- Steigerung der fluiden Intelligenzleistung von Förderschülern um 12,2% (Grünke, 2011)
- Verbesserung der Aufmerksamkeitswerte von Förderschülern um 6% (Grünke, 2011)
- Verbesserung der mathematischen Leistung von Grundschulern effektiv um 29,46% (Haas, 2011)
- Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit von 12-jährigen effektiv um 15,3% (Feldes, 2011)
- Steigerung des Konzentrationsfaktors von 12-jährigen um 77,1% (Feldes, 2011)
- Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit von 12-jährigen effektiv um 16,56% (Feldes, 2011)
- Verbesserung der mentalen Rotationsleistung von Grundschulern um effektiv 42,33% (Pietsch, 2017)

Ergebnisse im Sport:

- Reduktion der Fehlerquote von Golfspielern um effektiv 28% (Wienecke, 2010)
- Reduktion der Cortisolausschüttung im Wettkampf bei Golfspielern um bis zu 39% (Wienecke, 2010)
- Verbesserung der Entscheidungsqualität von Profi-Handballern um 4,76% (Gras, 2011)
- Verbesserung der Entscheidungsgeschwindigkeit von Profi-Handballern um 31,39% (Gras, 2011)
- Verbesserung der Aufmerksamkeitsleistung von 12-jährigen Fußballern effektiv um 14,9% (Reus 2012)
- Verbesserung der Reaktionsgeschwindigkeit von 12-jährigen Fußballern um 14,83% (Reus, 2012)
- Verbesserung der Fehlerquote von 12-jährigen Fußballern um 48,77% (Reus, 2012)
- Verbesserung der visuellen Wahrnehmung von jugendlichen Fußballern um effektiv 13,9% (Maurer 2014)
- Verbesserung der Torschussleistung von jugendlichen Fußballern um effektiv 33,01% (Maurer 2014)

Ergebnisse bei Erwachsenen:

- Verbesserung der Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination um bis zu 11,32% (Penka, 2009)
- Verbesserung der Punktbewertung des Standgleichgewichts um 145% (Penka, 2009)
- Steigerung des Dopaminspiegels von Erwachsenen um 17,73% (Wolf, 2014)
- Quantitätsanstieg der Erholungsreaktion im Schlaf bei 75% der Erwachsenen um 32,49% (Wolf, 2014)
- Reduktion der Stressbelastung bei bis zu 78% der Erwachsenen um bis zu 51,8% (Wolf, 2014)
- Reduktion des Burnout-Risikos bei 78% der Erwachsenen um 24,78% (Wolf, 2014)
- Reduktion der Fehlerquote von Erwachsenen um 65,38% (Lutz, 2014)
- Steigerung der Leistungen des Arbeitsgedächtnisses bei 79% der Erwachsenen um 13,97% (Lutz, 2014)
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit bei 79,2% der Erwachsenen um 10,34% (Lutz, 2014)
- Steigerung der Stressresistenz bei 70,8% der Erwachsenen um 17,26% (Lutz, 2014)
- Steigerung des Selbstbewusstseins bei 79,2% der Erwachsenen um 10,85% (Lutz, 2014)
- Steigerung der Freude bei 70,8% der Erwachsenen um 13,35% (Lutz, 2014)
- Steigerung der Konnektivität von mehreren Hirnarealen bei Erwachsenen (Demirakca e. a., 2014)
- Verbesserung der mentalen Rotationsleistung von Erwachsenen um effektiv 12,28% (Fraunhofer, 2017)
- Reduktion der Quote der schwerwiegenden Fehler bei Polizisten effektiv um 38,31% (Markus, 2017)
- Verbesserung der Aufmerksamkeitsleistung von Polizisten effektiv um 33,03% (Markus, 2017)
- Verbesserung der Merkfähigkeit im Kurzzeitgedächtnis von Dementen um 14,63% (Wegmann, 2018)