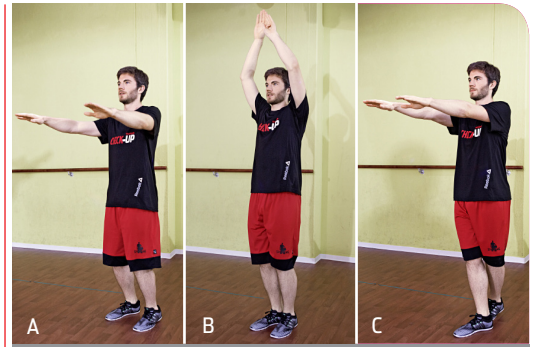


**S**chnelle Reaktionen und eine ordentliche Körper-Koordination? Habe ich als Basketballer, keine Frage. Perfekte Voraussetzungen also für Life-Kinetik? In Youtube-Videos legen Top-Athleten vor: Ski-Profi Felix Neureuther etwa oder BVB-Fußballer balancieren auf Slacklines, lassen dabei ein Bein kreisen, kicken Bälle. Life-Kinetik kombiniert Bewegungen mit Gehirn-Jogging. Ich brenne total darauf, meine Kopf-Koordination auf die Probe zu stellen.

**Stichwort Herausforderung**

Die Gruppenstunde findet in einem Übungsraum für Tänzer statt. Eine Slackline hat Trainer Stefan Müller leider nicht dabei.



**TOP-ÜBUNG: SPRUNGHAFTE ZAHLEN**

⬇ Eine beispielhafte Sprungfolge mit Rückwärtszählen:  
**A.** Schulterbreit aufstellen, Arme gerade nach vorne. Während der Übung von 100 in 7er-Schritten auf 0 herunterzählen.  
**B.** In die nächste Position springen. Füße zusammen, Arme hoch. Zählen und Bewegen unterschiedlich schnell ausführen.  
**C.** Arme nach vorne, Füße überkreuzen, weiterzählen. Zurück zu A und fortfahren, bis Sie die 0 erreichen. Na, verstopfert?  
 ⬆ Trainer Stefan Müller (rechts) zeigt eine Koordinationsübung mit Bällen, die sich in Größe, Farbe und Gewicht unterscheiden.



## HAUPT-SACHE SPORT

Das Kursformat **Life-Kinetik** soll Körper und Kopf fit machen. Unser Kollege Michel Gandon reizte das voll aus

Er bevorzugt Denk-Bewegungs-Kombis mit einfacheren Hilfsmitteln. Los geht es mit Qualen nach Zahlen: bei Nummer 7 den rechten Arm zur Seite und das rechte Bein nach vorne strecken, bei 3 die Knie heben. Nach ein paar Minuten kommen Städte dazu: die 3 ist nun auch Madrid, die 7 Hamburg. Spätestens jetzt

sind Kopf und Körper bei mir überfordert. „Die ungewohnten Reize veranlassen das Gehirn, neue Verbindungen anzulegen“, erklärt Coach Müller. Befehl an das Hirn: schneller verknüpfen!

**Zauberwort Abwechslung**

Beim nächsten Mal bekommen die Bewegungen andere Zahlen

und Begriffe zugeordnet, damit sich Hirn und Körper nicht an die Abläufe gewöhnen, sondern jedes Mal neu gefordert werden. Meine Hirnwindungen glühen jetzt schon. Die nächste Übung liegt mir mehr: zwei Bälle hochwerfen, Arme überkreuzen, die Bälle fangen, dann zurück. Der Trainer unterbricht: „Mach die Armbewegungen ab jetzt auch mit deinen Beinen, aber genau entgegengesetzt.“ Zack, schon landen die Bälle auf dem Boden!

**Unwort Perfektion**

Bei Life-Kinetik wird nichts so lange geübt, bis es perfekt funktioniert. Sobald 60, 70 Prozent einer Übung klappen, wandelt der Trainer sie ab oder erweitert sie: „Ansonsten würde im Kopf

nichts Neues mehr passieren.“ Auch die folgenden Einheiten fordern höchste Konzentration. Klappt etwas nicht auf Anhieb, pusht das zusätzlich, schließlich geht's jedem in der Gruppe so.

**Schlusswort Anstrengung**

Es war nicht wirklich schweißtreibend, trotzdem bin ich am Ende erschöpft. Bewegungen und die Anstrengung, ständig mitzudenken und mich total zu konzentrieren, sind an mir nicht spurlos vorbeigegangen. „Mehr als 60 Minuten am Stück wären kontraproduktiv“, sagt der Coach. Mit ausgepowertem Gehirn trete ich den Heimweg an. Obwohl: Auf dem Fahrrad rasch noch 'ne SMS tippen, das sollte jetzt doch funktionieren.

**KÖRPER-KOPF-KOORDINATION So steigen Sie ein**

**WAS IST ES?** Life-Kinetik verbindet Bewegung mit Denkaufgaben, nutzt dazu Hilfsmittel wie Bälle, Tücher, Slacklines. Körperkontrolle, Denkfähigkeit und Wahrnehmung werden trainiert. Bereits eine Stunde pro Woche bringt Erfolge.

**WO GEHT ES?** Trainer wie Stefan Müller (stefan.mueller@lifekinetiktrainer.de) bieten Life-Kinetik-Kurse entweder eigenständig oder in Fitness-Studios an. Ein Kurs mit 1 Stunde wöchentlich kann sich über bis zu 12 Wochen erstrecken.

**WAS KOSTET ES?** Die Preise für Kurse beginnen bei 12 Euro pro Stunde.

**SPASS** ★★★★★☆ **MUSKELN** ★☆☆☆☆  
**KOORDINATION** ★★★★★★ **AUSDAUER** ★☆☆☆☆