

# LifeKinetik® Parallelball statt Mitternachtsformel?

## Mit LifeKinetik® zu besseren schulischen Leistungen

Jürgen Kleiner, Johanna-Wittum-Schule Pforzheim

„... das ist etwas für uns, das müssen wir auf jeden Fall versuchen“ (Klopp, J., 2009). So resümierte im September 2009 der spätere Meistertrainer Jürgen Klopp den Besuch von Horst Lutz im Training von Borussia Dortmund, bei dem den Schwarzgelben die Trainingsmethode LifeKinetik® vorgestellt wurde. Wer diese Übungen hinbekommt, kann auch in ganz anderen Bereichen seine Leistungen verbessern, so lautete sinngemäß das gemeinsame Fazit der Beteiligten am Ende der ersten Einheit. Nach Lutz hilft dieses Bewegungsprogramm nicht nur Profisportlern, sondern vor allem auch im Arbeits- und Schulalltag.

### Bewegen statt Büffeln?

Ist es möglich mit „Richtungsgehen“, „Parallelball“, „Drehballtanz“, „Schlägerkombi“ (Übungsbeispiele aus dem LifeKinetik®-Trainingsprogramm) Schulnoten, Lese-Rechtschreibschwächen,

die Aufmerksamkeit oder die Konzentration von Schülerinnen und Schülern zu verbessern? Parallelball statt Mitternachtsformel? Statt Bücher zu wälzen, Bewegungsübungen und deren Variationen ausführen? Stellt man diese Fragen Horst Lutz, dem Erfinder von LifeKinetik®, wird er mit einem klaren „ja“ antworten und ergänzend hinzufügen, dass man deshalb nicht mit dem Lernen aufhören kann, es aber wahrscheinlich deutlich effizienter sein wird.

Bestätigt wird Lutz' Einschätzung durch die Aussagen von Schülerinnen und Schülern des ersten LifeKinetik-kurses an der Johanna-Wittum-Schule Pforzheim (siehe Kasten). Die JWS bietet seit September 2010 das Wahlfach LifeKinetik an.

### Wissenschaftliche Belege

Fundierter als die zitierten Eindrücke der Schülerinnen und Schüler sind hier-

zu die Ergebnisse verschiedenster wissenschaftlicher Untersuchungen, die folgende signifikante Verbesserungen bei den Versuchsgruppen, die ein LifeKinetik®-Training absolviert haben, nachgewiesen haben (Lutz, 2011):

- Gleichgewicht
- Auge-Hand-Koordination
- Fehlerreduktion
- Lese- Rechtschreibschwäche
- Aufmerksamkeitssteigerung
- Anwenden mathematischer Fertigkeiten und Fähigkeiten in komplexen Kontexten
- Verknüpfung von Operationen in Prozessen
- Entscheidungsqualität
- kognitive sowie motorische Leistungsfähigkeit

### Grundsätzliches zu LifeKinetik®

Egal mit welcher Übung aus dem praktisch unerschöpflichen Übungs- und Variantenfundus die Schülerinnen und

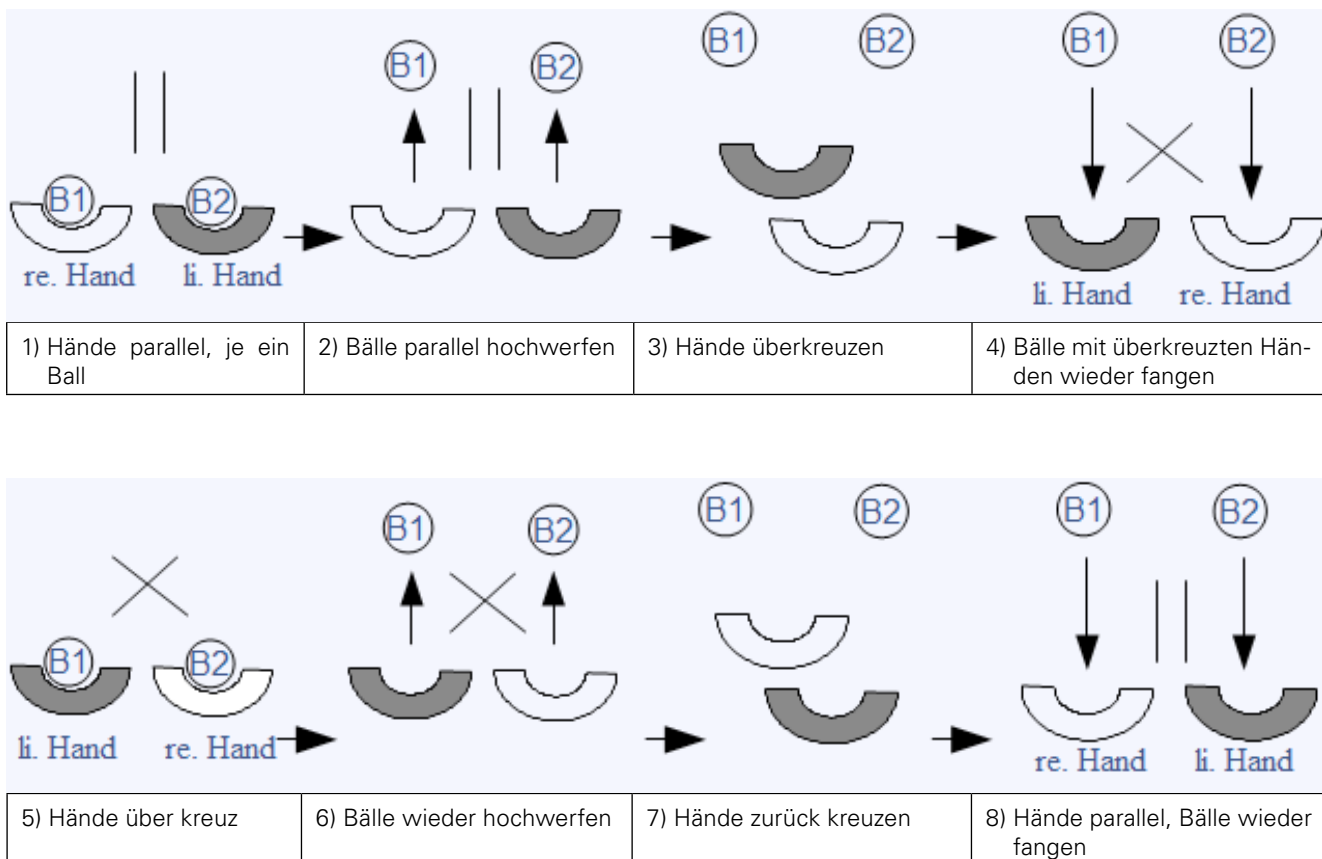


Abbildung 1: Parallelball    Legende: B1= Ball 1, B2 = Ball 2, || = Hände parallel, x = Hände überkreuz



Schüler konfrontiert werden, sie zeigen immer ein sehr hohes Aufmerksamkeits- und Konzentrationsniveau gepaart mit viel Freude beim Tun.

Exemplarisch sei hier die Übung „Parallelball“ (Abbildung 1) vorgestellt. Sie gilt als Übungsklassiker unter den Lifekinetik®-Übungen. Der Übende wirft zwei Bälle parallel nach oben (1,2), überkreuzt dann die Hände und fängt die Bälle wieder (3,4), wirft die Bälle wieder hoch und kreuzt die Hände zurück in die parallele Ausgangsposition (5,6). Hinter dieser Übung steckt nach Horst Lutz die Absicht, die Gehirnhälften trotz visueller Parallelwahrnehmung über Kreuz arbeiten zu lassen. (Lutz, Horst 2010). Eine Übung, bei der Schülerinnen und Schüler mit Feuereifer bei der Sache sind.

Ein Video, auf dem die Übung mit Jongliertüchern durchgeführt wird, findet man bei Youtube ([http://www.youtube.com/watch?v=Rd1\\_RJZxVDo&NR=1&feature=endscreen](http://www.youtube.com/watch?v=Rd1_RJZxVDo&NR=1&feature=endscreen)).

Lifekinetik® schafft es, verschiedene Gehirnareale anzusteuern und u.a. so die synaptische Plastizität (Synapsen-neubildung) zu fördern. Dabei macht sich das Training die Tatsache zu Nutze, dass die Bewegung nicht ohne Gehirn und das Gehirn nicht ohne Bewegung funktioniert.

Lifekinetik® arbeitet nach dem differentiellen Lernansatz und nutzt das Grundprinzip: „Variiere die Übung vor der Automatisierung“. So wird die einseitige neuronale Bahnung vermieden. Entscheidend für den positiven Effekt ist also nicht, dass die Bewegung perfekt ausgeführt werden kann, sondern die Zeitspanne, in der man die Aufgabe

und deren Variationen zu bewältigen versucht. Die Perfektion weicht der Variation.

Das Übungsprogramm ist altersunabhängig und hat eine stark soziale Ausrichtung. Egal ob Kind, Jugendlicher, Erwachsener oder Senior, Berufstätiger, Schüler, Sportler, alle profitieren von den positiven Wirkungen des Trainings. Es wird in der Regel einmal pro Woche eine Stunde durchgeführt. Zusätzliches Üben ist nicht notwendig, das Gehirn lernt nach. Die körperliche Anstrengung ist als gering einzuschätzen und so können auch untrainierte Personen aktiv teilnehmen. Positive Effekte können bereits nach wenigen Wochen auftreten. Sie werden aber auch durch tägliches Üben mit geringem Umfang erzielt (5-10 Minuten täglich, siehe unten Schülerin Nadine).

Die Freude an den Bewegungen ist sehr hoch in den Lifekinetikkursen. Das liegt daran, dass einem die Übungen anfangs ganz harmlos, gar witzig vorkommen. Kreisen Sie ein Jongliertuch und werfen Sie gleichzeitig einen Ball hoch bzw. dribbeln Sie mit ihm.

Oder hüpfen Sie nach dem Sprungmuster links-rechts-beide-rechts-links-beide usw. (Abbildung 2) über eine Linie und zählen Sie dabei bis 20 oder sprechen Sie dabei laut Ihre vollständige Adresse.



Abbildung 2: Sprungmuster links-rechts-beide.

So manche Übungsansage lässt die Übenden an der Durchführbarkeit zweifeln. Gelingt sie unerwartet dann doch, kann dies nach Frieder Beck von der

TU München im Gehirn zu Dopaminausschüttungen führen, welche wiederum die synaptische Plastizität unterstützt (Beck u. Beckmann 2009).

### Spitzensportler als Vorreiter

Wie so oft spielt der Spitzensport die Vorreiterrolle. Die Skinationalmannschaft und in diesem Jahr zum ersten Mal auch die Herrenfußballnationalmannschaft, Bundesliga-Clubs (Dortmund, Freiburg, Hoffenheim, Nürnberg), Handballer, Basketballer, Badmintonspieler, Eishockey-Schiedsrichter usw. machen sich die Effekte von Lifekinetik® zunutze und setzen damit einen ergänzenden Beitrag zum sportartspezifischen Training.

Für den Schulalltag der Schülerinnen und Schüler ist das ebenso zu sehen. Lifekinetik® ersetzt nicht den Sportunterricht oder das Lernen. Es ist vielmehr als Ergänzung im Lernprozess der Schüler zu sehen. Eine Ergänzung, die ungewöhnlich viel Abwechslung und Freude in den Lernalltag bringt und dabei auch noch mit äußerst positiven Ergebnissen aufwartet. Neben den oben genannten Verbesserungen wird vor allem die Konzentrationsfähigkeit und die Stressresistenz verbessert. Außerdem kann erlerntes Wissen besser abgerufen werden.

Übrigens erkennen mehr und mehr Betriebe, dass Lifekinetik® ein idealer Baustein für eine betriebliche Gesundheitsprophylaxe ist. Mitarbeiter, die mit Stress besser umgehen können, sind weniger krank. Höhere Konzentration reduziert die Fehlerquote und steigert die Produktivität. Fürsorgliche Arbeitgeber bieten Lifekinetik für Ihre Mitarbeiter an.

### Lifekinetik® und exekutive Funktionen

Die moderne Gehirnforschung entschlüsselt nach und nach die Funktionalität des menschlichen Gehirns. Die Vorgänge, wie Lernen funktioniert, werden immer besser erklärbar.

Nach Dr. Sabine Kubesch haben die exekutiven Funktionen *Arbeitsgedächtnis*, *Inhibition* und *kognitive Flexibilität* einen großen Einfluss auf die schulische Leistungsfähigkeit (Kubesch, Walk 2009).

„Exekutive Funktionen ermöglichen es uns, Entscheidungen zu treffen, planvoll aber auch flexibel und zielgerichtet



fähigkeit aufweisen und ein eindeutig besseres Schriftbild haben als die anderen Schülerinnen und Schüler. (Stephan, 2012)

An der Hauptschule in Leopoldsdorf i.M. (Österreich) wurde mit lese- und schreibschwachen Schülern eine besondere Form des Lifekinetiktrainings durchgeführt. Täglich vor dem Unterricht machten die Schülerinnen und Schüler 5-10 Minuten Lifekinetikübungen. Die Auswirkungen wurden mit standardisierten Lese-Rechtschreibtests ermittelt. Folgendes Zitat informiert über die aufgetretenen Effekte: „... bei Nadine. Sie litt mit 14 Jahren noch immer an einer starken Leseschwäche, machte so viele Fehler, dass der Textsinn für sie und ihre Zuhörer kaum noch verstehbar war. Der in Lifekinetik® ausgebildete Diplom-Sportlehrer Helmut Lang gewann ihre Deutschlehrerin für ein Experiment: Drei Wochen lang machte Nadine täglich mit ihrer Lehrerin vor dem Unterricht fünf Minuten lang die Koordinationsübung aus dem Lifekinetik®-Programm. Das Ergebnis war sensationell“. Die Lehrerin: „In dieser kurzen Zeit hat sich Nadines Leseleistung auffallend gebessert. Sie liest fließend, macht kaum noch Fehler und hat tatsächlich ein gutes Textverständnis entwickelt“ (www.gesundheitstrends.de, 2012).

vorzugehen, das eigene Handeln zu reflektieren und dieses ggf. zu korrigieren“ (Kubesch, Spitzer 2010). Den Forschungsergebnissen von Adele Diamond (2007) zufolge sind diese exekutiven Funktionen nachweislich trainierbar und profitieren dabei sowohl von körperlichem als auch von kognitivem Training (Diamond et. al 2007). Lifekinetik® verbindet ganz in diesem Sinne körperliche Bewegung mit kognitiven Aufgaben. Die Verbesserung von Arbeitsgedächtnis und kognitiver Flexibilität sind dabei zwei wesentliche Ziele des Trainings.

Eine andere Möglichkeit ist Lifekinetik® in Form eines Wahlfachs oder einer AG anzubieten. Dies wird beispielsweise an der Johanna-Wittum-Schule in Pforzheim (Wahlfach Lifekinetik®) und dem Beruflichen Schulzentrum Waldkirch (Grips AG, Volker Disch) praktiziert.

Die GHS Satteldorf hat in ihr Leuchtturmprojekt das Sportstundenkontingent von 3 auf 5 erhöht und in die 4. und 5. Sportstunde Ballkoordination und Lifekinetik® aufgenommen. Manfred Stephan von der GHS berichtet, dass die an diesem Programm teilnehmenden Schülerinnen und Schüler eine auffallend bessere Konzentrations-

Lifekinetikübungen lassen sich hervorragend in den Sportunterricht integrieren. Ob im Aufwärm- oder Technikteil, es finden sich immer Möglichkeiten, simple Bewegungsmuster oder sport-

**Lifekinetik® in der Schule**

Als Kurs kann Lifekintik® nur von lizenzierten Trainern oder Schul- und Kitacoaches vermittelt werden. Der Trainerlehrgang dauert 5, der Schul- und Kitacoach 3,5 Tage. Die Kosten für die Trainerausbildung liegen bei ca. 1850.-Euro (incl. Lizenzgebühr), für den Schul- und Kitacoach bei 500.- zzgl. MwSt (keine Lizenzgebühr fällig, wenn nur in der Schule angewandt). Aus lizenzrechtlichen Gründen, lässt sich dieses Bewegungsprogramm nicht über einen schulischen Fortbildungsgang verfügbar machen.

Idealerweise findet sich im Stundenplan ein Platz für eine Stunde Lifekinetik, wie das vereinzelt in Grund- und Hauptschulen stattfindet. Ebenso lässt sich im Rahmen von Klassenlehrerstunden bei entsprechendem Raumangebot Lifekinetik® durchführen.



artspezifische Übungen miteinander zu kombinieren und über kognitive Aufgaben anzusteuern.

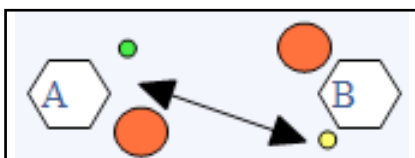
### Beispielübung „Tauschball“:

Jeder Schüler dribbelt mit dem Basketball und hat in der anderen Hand einen „Tauschball“ (Tennisball oder Jonglierball). Begegnen sich zwei Spieler „tauschen“ diese während des Dribblings die Tennisbälle z.B. durch übergeben oder werfen. Dabei zählt jeder für sich die Anzahl der Ballübergaben. Der Lehrer gibt durch Pfiff in unregelmäßigen Abständen ein Signal. Ist beim Pfiff die Anzahl der Ballübergaben gerade, wird der Basketball mit links weitergedribbelt, bei ungerader Zahl mit rechts. Erheblich leichter ist diese Übung, wenn statt einem Tennisball ein zum Knäuel geknotetes Jongliertuch verwendet wird.

**Variation 1** - Zusätzliches Einbeziehen der Ballübergabe: Bei gerader Anzahl muss der Tennisball per Bodenpass übergeben werden, bei ungerader Anzahl wird der Ball normal zum Partner geworfen.

**Variation 2** - Zusätzliche Drehung: Erhält der Spieler den Tennisball per Bodenpass, muss er eine 90°-Drehung durchführen und dann weiter dribbeln. Erhält er ihn durch einen normalen Pass, erfolgt eine 180°-Drehung.

**Variation 3** - Einsatz verschiedener Bälle: Statt Tennisbällen werden verschiedenfarbige Gymnastikbälle (rot, grün, blau, gelb) als „Tauschball“ eingesetzt. Jeder Farbe ist eine andere Pass- und Dribbelvariante zugewiesen. Roter Gymnastikball = Bodenpass mit Handwechsel der Dribbelhand; blauer Ball = normaler Pass ohne Handwechsel; grüner Ball = Bodenpass ohne Handwechsel; gelber Ball = Tauschball wird gekegelt mit Handwechsel.



#### Tauschball nach Variante 3:

Schüler A passt den grünen Gymnastikball per Bodenpass und dribbelt mit rechts weiter.

Schüler B kegelt den Ball zu A und dribbelt anschließend nach einem Handwechsel weiter.

Für den Ganztagschulbetrieb ist das Angebot von Lifekinetikkursen geradezu prädestiniert und die Chance, Schülerinnen und Schülern über das übliche Maß hinaus ein Förderangebot zu bieten!

### Aussagen von Schülerinnen und Schülern am Ende des ersten Lifekinetik-Kurses an der JWS Pforzheim 2011

Torben: „Ich kann mich in der Schule besser konzentrieren und ich spiele besser Badminton, obwohl ich nicht öfter trainiere.“

Franzi: „Nach 8 Stunden Unterricht bin ich platt und ich will nur noch aufs Sofa. Dann auch noch Wahlfach Lifekinetik®, ... irgendwie fühle ich mich danach wieder fit und kann noch Hausaufgaben machen.“

Jonas: „Wahlfach Lifekinetik®. Das-Fach mit garantiertem Spaßfaktor, äh sorry Freudefaktor, denn Schule ist ja keine Spaßveranstaltung ;-“

Max: „Seit ich Lifekinetik® mache, lasse ich mich durch Störungen im Unterricht weniger ablenken. Zuhören, abschreiben von der Tafel, am Unterricht teilnehmen fallen mir leichter.“

Jemima: „Ich spiele bei gleichem Übungsaufwand besser Klavier.“

### Literatur

Beck&Beckmann, 2009 Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, oder Beck, 2008 Sportwissenschaft, Beck, 2007 Leistungssport

Diamond A, Barnett WS, Thomas J, Munro S (2007). Preschool Program Improves Cognitive Control. Science, 318: 1387-1388

Gesundheitstrends:

<http://www.gesundheitstrends.de/gesundheitstrends/aktuellextrends/lifekinetik.php>, 02.08.12.

Kubesch, S., Walk, L. (2009), Körperliches und kognitives Training exekutiver Funktionen in Kindergarten und Schule. Sportwissenschaft, 4: 309-317.

Kubesch S., Spitzer M. (Hrsg.) (2010). ZNL Newsletter zum Thema Exekutive Funktionen.

Klopp, Jürgen: ZDF-Sportreportage, 19.07.2009.

Lutz, Horst: Life Kinetik Gehirntraining durch Bewegung, blv 2008.

Lutz, Horst: Lehrgangsunterlagen Lifekinetik-Lehrgang 2010.

Lutz, Horst, November 2011, <http://www.lifekinetik.de/fileadmin/pdf/Die%20Wissenschaft%20und%20Life%20Kinetik.pdf>, 02.08.2012.

Parallelball-Video: [http://www.youtube.com/watch?v=Rd1\\_RJZxVDo&NR=1&feature=endscreen](http://www.youtube.com/watch?v=Rd1_RJZxVDo&NR=1&feature=endscreen), 14.10.12.

Stephan, Manfred Leuchtturmprojekt: <http://www.manfredstephan.de/leuchtturmprojext.htm>, Stand 02.08.12.

### Abbildungen

Abbildung 1,2 und 3: J. Kleiner, 09/10 2012