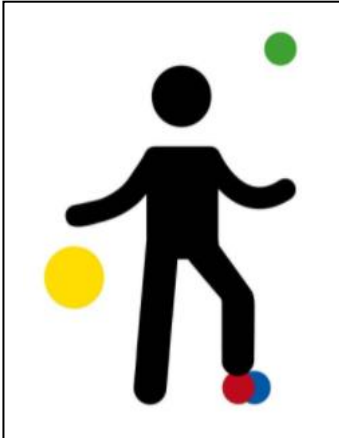


Life Kinetik – Was ist das?



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 werden nicht so lange zu vertiefen bis sie nur noch für eine einzige auswendig gelernte Bewegung zur Verfügung stehen.

Vielmehr dient bereits beim **Erkennen der Grobform die nächste Schwierigkeitsstufe** als neue Herausforderung.

Life Kinetik Wirkungen

- Reduzierung von emotionalem Stress → körperliche Entspannung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Aufnahmekapazität
- Steigerung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- Förderung der Koordinationsfähigkeit
- Verbesserung der Merkfähigkeit und Kreativität u.a.

Viele aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Fußball, Ski Alpin, Biathlon, Skispringen, Handball, Golf und Hockey etc. wenden Life Kinetik erfolgreich an.

- Reduktion des Energie- und Kraftaufwands
- Verbesserung der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- Verringerung von Kompensationsbewegungen
- Verbesserung der Auge-Hand und Auge-Beinkoordination u.a.

Life-Kinetik Box

Hinweise:

Vorschläge zu

Übungen und dem theoretischen Hintergrund:

- Lutz H. 2016: Life Kinetik: Gehirntraining durch Bewegung. BLV Buchverlag GmbH & Co. KG. München
→ In der Schulbibliothek zur Ausleihe vorhanden.
- Neureuther F. 2015: Mein Training mit Life Kinetik: Gehirn + Bewegung = mehr Leistung. nymphenburger Verlagsbuchhandlung GmbH. München

- <https://lifekinetik.com/>
- <https://youtu.be/sCaEQN193VE>
Life Kinetik in 2 min erklärt

- <https://youtu.be/I7VSvsnbAhs> Übungsanleitung:
Gehirnjogging durch Life Kinetik
- <https://youtu.be/B-SiWsKZGCc> Life Kinetik Übungen PT
- <https://youtu.be/3V6D2PyFEKM> Anleitung Jonglieren

- <https://youtu.be/erPHGDRYMvw> Fitness für Kinder mit Felix Neureuther

Inhaltsverzeichnis Life-Kinetik Box

- Fröbelturm im Stoffbeutel
- Speed Cup klein (in Pappbox) und Speed Cup groß (10 Eimer in 5 Farben), eine Übungsvariantensammlung groß, **eine Klingel**
- 25 Jonglierbälle, 24 Jongliertücher, laminierte Anleitung zum Jonglieren mit Bällen und Tüchern in methodischem Aufbau
- 8 Stoffseile in verschiedenen Farben
- Balancebord
- Dosenwerfen

Fragen oder Wünsche an die FK Sport
S. Seidler