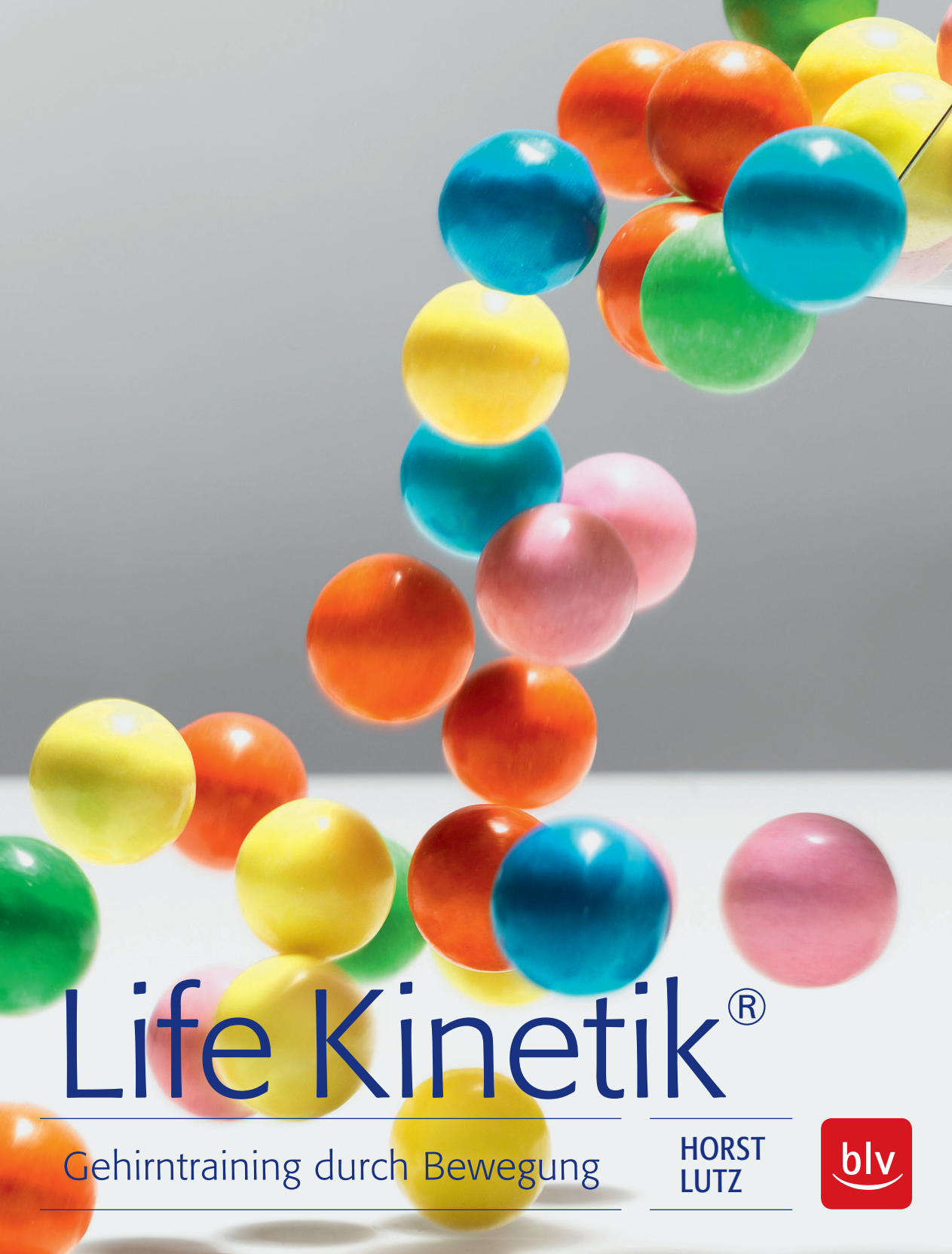

# Life Kinetik®

## Gehirntraining durch Bewegung

HORST LUTZ

blv

# Life Kinetik®

Gehirntraining durch Bewegung

HORST
LUTZ

blv

# Was Sie in diesem Buch finden

Welches Gehirnjogging hilft wirklich? 6

## Das leistungsfähige Gehirn 9

Gedanken zu den Gedanken 10
Fit bleiben durch Gehirntraining 13
Abenteuer Denken 18
Das Prinzip des »Schlauerwerdens« 22
Der Trainingstransfer 27

## Die Life-Kinetik®-Praxis 31

Geeignete Sportarten 32
Die Gestaltung des Trainings 38
Der Hauptteil 41

## Die Life-Kinetik®-Übungen 45

Bewegungsübungen 46
- Gleichseitige Bewegungen und Überkreuzbewegungen 46
- Richtungslauf 54
- Liniensprünge 58

Parallelball 64
Balltanz 76
Tuchwirbel 80

Bewegungsaufgaben 84
Fingerspiele 84
Handkompass 89
Zungenwirbler 99
Grimassenschneider 100
Kopfwackler 101
Augenrollen 104

Kognitive Aufgaben 109

Denksport für jede Lebenslage 110
Zahlensalat 110
Buchstabensuppe 113
Rechenschieber 114
Dichter 116

Was sagt die Wissenschaft? 119

Empfehlenswerte Literatur 122
Stichwortverzeichnis 124
Inhalt der CD 126
Über den Autor 127

# Welches Gehirnjogging hilft wirklich?

Das Thema Gehirnjogging boomt. Kaum ein Tag vergeht, an dem man nicht in der Zeitung, im Radio oder Fernsehen etwas über dieses Thema liest, hört oder sieht. Sudokus, Kreuzworträtsel oder sonstige Denksportaufgaben überschwemmen das Land! Auch die Computerindustrie bietet jede Menge Programme und Spiele an, die das Gehirn trainieren.
Ich finde diese Entwicklung großartig, weil dadurch ein Bewusstsein dafür entsteht, nicht nur den Körper fit zu halten, sondern auch das Gehirn. Andererseits werden mit den meisten dieser Angebote immer die gleichen Fähigkeiten unterstützt: isoliertes Denken und Grübeln über einer Aufgabe.
Aber hilft uns das im Leben wirklich weiter oder dient es lediglich dazu, den geistigen Verfall etwas zu bremsen?

## Gegen die Tücken des Alltags …

Stellen Sie sich die folgende Situation vor: Sie möchten den Mittagstisch aufräumen. Dazu nehmen Sie in die linke Hand einen Stapel Teller mit Besteck, stellen den Brotkorb in die Ellbogenbeuge und greifen mit der rechten Hand nach dem Suppentopf. Kaum sind Sie zwei Schritte in Richtung Küche gelaufen, merken Sie, dass der Brotkorb rutscht. Jetzt kommt Stress auf! Was sollen Sie bloß machen? Schneller gehen, um die Küche zu erreichen, bevor der Korb fällt? Den Arm mit den Tellern so nach außen bewegen, dass der Korb wieder gut liegt, die Teller aber nicht zu Boden fallen? Umkehren und entweder den Suppentopf abstellen, um den Brotkorb zu greifen, oder den Brotkorb auf den Tisch fallen lassen? Mit dem Suppentopf den Brotkorb festklemmen?
Die Teller fallen lassen oder den Suppentopf wegwerfen, um den Brotkorb aufzufangen? Den Brotkorb fallen lassen? Oder einfach nur um Hilfe schreien?
Wenn Sie sich nicht schnell entscheiden, werden Sie die Tellerstapel beim ungeschickten Versuch, den Brotkorb aufzuhalten, umstoßen. Der Brotkorb fällt hinterher, und weil es nun sowieso schon egal ist, werfen Sie vor lauter Zorn den Suppentopf absichtlich auf den Boden!

## … besser gewappnet sein

Glauben Sie, dass Gehirnjogging mit Rätseln das verhindern kann? Ist es nicht wirkungsvoller, wenn

- durch geeignetes Schulen Ihrer Sinne Ihr Tastsinn schon zu Beginn die falsche Position des Brotkorbs bemerkt oder zumindest dessen Rutschen rechtzeitig registriert?
- Ihre Augen schneller erkennen, wie stark die Ausweichbewegung sein muss, um

den Tellerstapel nicht umzuwerfen und das Brot dennoch zu retten?

- Sie trotz einer blitzschnellen Bewegung des linken Armes den rechten Arm unabhängig davon ruhig halten können und damit die Suppe nicht zum Überschwappen bringen würden?

Ihrem Blutdruck wäre sicher schon geholfen, wenn Sie schnell feststellen, dass das geringste Übel der fallende Brotkorb ist, da der Staubsauger die Krümel schnell beseitigt und Sie dadurch die Teller und den Suppentopf »retten«!

## Ein Gehirnentfaltungsprogramm

Life Kinetik® verbindet die Arbeit Ihrer Sinne mit Bewegung und kniffligen Aufgaben für Ihr Gehirn. Das Training macht auch noch Spaß. Sie werden in vielen Bereichen des täglichen Lebens leistungsfähiger, selbstbewusster und machen weniger Fehler. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Übende 5 oder 85 Jahre alt ist. Jeder profitiert davon. Das haben inzwischen auch einige Hochleistungssportler festgestellt. Viele Sportler, wie die Fußballer von Borussia Dortmund, die Handball-Nationalmannschaft, die Volleyballer des TSV Unterhaching, die alpine Skinationalmannschaft, die Schweizer Skispringer und viele andere, trainieren mit dem Life-Kinetik®-Bewegungsprogramm. Sie alle sind davon überzeugt, dass sie durch Life Kinetik® ihren Beruf erfolgreicher ausführen können. Allerdings geht das auf Dauer nicht ohne einen ausgebildeten Life-Kinetik®-Trainer. Dieses Buch bietet Ihnen aber die Möglichkeit, mithilfe der CD auch ganz allein die ersten Life-Kinetik®-Schritte kennenzulernen. Der Einzige, der jetzt noch Ihren Erfolg verhindern kann, sind Sie selbst. Starten Sie, und nutzen Sie die bisher verborgenen Schätze Ihres Gehirns – es wird Ihnen dankbar sein!

# Das leistungs-fähige Gehirn

Alle wollen schlau sein! Und wir sind es auch! Jedes Gehirn ist um Welten leistungsfähiger als das gigantischste Rechenzentrum der Welt. Aber warum klagen immer mehr und vor allem auch jüngere Menschen darüber, dass ihr Gehirn nicht mehr so gut arbeitet wie früher? Im folgenden Kapitel erfahren Sie, warum das so ist und was Sie dagegen tun können.

# Gedanken zu den Gedanken

»Die unendlichen Weiten …« Bei diesen Worten erscheinen Ihnen wahrscheinlich Bilder vor Ihrem geistigen Auge, die Sie an eine Science-Fiction-Serie oder die Great Plains in Amerika erinnern. Doch so weit müssen Sie nicht denken.

## Ihr unerschöpfliches Potenzial

Auch Sie haben unerschöpfliches Potenzial, genauer gesagt Ihr Gehirn! Es bietet Ihnen unendliche Möglichkeiten, von denen Sie nur einen kleinen Bruchteil nutzen. Es ist gerade so, als säßen Sie in einem Sportwagen mit 600 PS und würden mit 20 km/h über die Autobahn schleichen. Oder Sie lebten in einem Haus mit einer Wohnfläche von 300 $m^2$ und würden sich nur in der Küche aufhalten. Gewiss, diese Vergleiche hinken etwas, weil Sie sicherlich genau wissen, wie Sie die 600 PS oder die übrigen 275 $m^2$ besser nutzen können. Wie aber soll man das Potenzial der grauen Gehirnzellen abrufen? Gas geben? In andere Räume gehen?

## Achtsam und fit!

In gewisser Weise ja! Sie sollten im wahrsten Sinn des Wortes »einfach« nur aktiv werden: Es ist nicht schwierig, die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu verbessern. Im Gegenteil, es ist verblüffend einfach, macht Spaß und weckt neue Lebensgeister.

Bleiben wir doch einmal bei dem Beispiel Haus: Was passiert, wenn Sie dem Gebäude nicht die nötige Aufmerksamkeit schenken, es also abwohnen und verkommen lassen? Logisch, Sie werden irgendwann gezwungen sein, nur noch Teile des Gebäudes zu nutzen, weil in einigen Räumen die Heizung nicht mehr funktioniert, die Fenster undicht geworden sind oder der Putz von der Wand bröckelt. Je älter ein Haus ist, desto mehr Erhaltungsmaßnahmen sind erforderlich.

## Das Alter ist keine Entschuldigung

Das gilt auch für uns Menschen! Wenn wir nicht achtsam sind, werden mit zunehmendem Alter immer mehr körperliche und geistige Beschwerden auftreten. Zunächst lässt die Mobilität nach, weil Bewegungen ständig anstrengender werden und die kleinen Wehwehchen uns die Lust danach rauben. Dadurch reduziert sich der Kontakt zur Außenwelt stetig, bis dann das Telefon und das Fernsehgerät die einzigen Verbindungen zur modernen Welt darstellen. Das Gehirn schlägt immer mehr Kapriolen. Wir gehen von der Küche ins Wohnzimmer und wissen nicht mehr, warum. Wir treffen einen ehemaligen Kollegen beim Einkaufen und können uns nicht mehr an seinen Namen erinnern. Die meisten von uns werden jetzt sagen: »So ist er eben, der Zahn der Zeit!« Aber müssen wir uns damit zufriedengeben? Selbstverständlich nicht! Verschiedene

wissenschaftliche Experimente haben eindeutig belegt, dass die menschlichen Zellen, also auch die Gehirnzellen, unter optimalen Bedingungen durchaus eine Lebenserwartung von 140 Jahren haben. Wir selbst sind es, die durch unser Verhalten mit dazu beitragen können, ob unser Leben erfüllt ist.

### Geistige Trägheit fordert ihren Preis

Zugegeben, die moderne Medizin kompensiert vieles und schafft es, uns dennoch immer älter werden zu lassen. Aber um welchen Preis? Die Zahl der Pflegefälle nimmt beängstigende Formen an, unter anderem auch deshalb, weil die Altersdemenz auf dem Vormarsch ist. Immer mehr Menschen leiden an der Alzheimer-Krankheit. Sieben Prozent der über 65-Jährigen haben mittelschwere bis schwere Demenz und jährlich erkranken in Deutschland 200 000 Personen neu. Aber das muss nicht sein! Studien, die in den letzten 30 Jahren durchgeführt wurden, beweisen, dass mentaler Verfall in vielen Formen vermeidbar ist. Da erscheint es doch sinnvoll, darüber nachzudenken, was es zu tun gilt, um bis ans Lebensende geistig fit zu bleiben.

## Verweigerung schadet nur

Auch viele der nicht von nachlassenden geistigen Fähigkeiten betroffenen Menschen haben große Schwierigkeiten damit, der rasenden technischen Entwicklung zu folgen. Dabei ist es besonders bedenklich, dass die Bevölkerungsgruppe, die nicht mehr auf dem Laufenden ist, immer jünger wird. Es ist keine Seltenheit, dass ein heute 40-Jähriger sich vehement weigert, E-Mails zu versenden, weil ihm das alles viel zu kompliziert ist. Dabei verlangt unsere Gesellschaft heute mehr denn je geistige Beweglichkeit. Wir müssen unsere graue Gehirnmasse in Schwung halten und ständig fordern.

> *Der Geist ist kein Schiff, das man beladen kann, sondern ein Feuer, das man entfachen muss!*
>
> (Plutarch, 1. Jahrhundert n. Chr.)

Manche Menschen leben nach der Devise »Wer rastet, der rostet!« und andere denken sich: »Geistig fit – aber wozu denn?«
Oft hört man: »Ich komme auch ohne den technischen Krimskrams gut zurecht.« Aber stimmt das wirklich? Ist es nicht vielmehr so, dass das kreative Auseinandersetzen mit neuen Entwicklungen eine Art Arbeitsplatzsicherung mit Hirn darstellt?

## Erfolg macht attraktiv!

Versetzen Sie sich doch einmal in die Lage des Personalleiters eines mittelständischen Unternehmens. Sie haben die Wahl zwischen zwei Bewerbern für eine Kreativposition.
Der eine gibt an, mit klassischen Vorgehensweisen bestens vertraut zu sein. Der andere belegt, dass er mit den modernen Office-Programmen, diversen Bildbearbeitungsprogrammen, Netzwerkressourcen, CAD-Programmen und interaktiver Kommunikation arbeitet. Gesetzt den Fall, die beiden wären im selben Alter, Ihnen gleich

# Die Life-Kinetik®-Praxis

Isoliert durchgeführte klassische Life-Kinetik®-Übungen sind inzwischen zu einer eigenen Sportart herangewachsen, die Bewegung mit Gehirnaufgaben und Wahrnehmung kombiniert. Durch die Vielseitigkeit der Übungen lassen sich viele davon aber auch in andere Sportarten integrieren. Hier erfahren Sie, wie Sie Life Kinetik® in die Praxis umsetzen.

# Geeignete Sportarten

Nun geht es darum, sich eine Grundsportart auszusuchen, die Ihren Körper in den beschriebenen optimalen Vorstartzustand bringt. Um Ihnen die Entscheidung zu erleichtern, habe ich die infrage kommenden Sportarten gesammelt und in die Denksportgruppen aufgeteilt. Alle führen bei richtiger Steuerung den Puls in die gewünschte Region (siehe Seite 17) und sind nicht zu komplex, sodass ein Training des Gehirns problemlos integrierbar ist. Die Aufzählung der Vor- und Nachteile berücksichtigt in erster Linie die Eignung für das Gehirnentfaltungstraining. Die Sternchen gewichten die Zweckmäßigkeit der Sportart, wobei fünf Sterne (✶✶✶✶✶) die höchste Bewertung darstellen.

**Beim Training auf dem Fahrradergometer oder Spinningrad können problemlos zusätzliche Denkaufgaben gelöst werden.**

## Indoorsport

Gut geeignet sind Gerätesportarten, deren gemeinsames Merkmal es ist, dass sie stationär an einem festgelegten Ort unter Zuhilfenahme eines Geräts ausgeführt werden. Meistens handelt es sich um zyklische, automatisierte Bewegungen, die eine Ausführung weiterer Aufgaben erlauben. Eine große Auswahl finden Sie in nahezu jedem Fitness-Studio, aber es spricht auch nichts gegen den Hometrainer in den eigenen vier Wänden.

### Fahrradergometer ✶✶✶✶✶

Radfahren gegen einen durch Magnetsysteme oder Schwungräder erzeugten Widerstand.

- Vorteile: Das Körpergewicht muss nicht getragen werden.
- Nachteile: Rundrückengefahr bei falscher Sitzhaltung.

### Laufband ✶✶✶✶

Geh- und Laufbewegungen werden auf einem von Rollen bewegten Band durchgeführt.

- Vorteile: Da die Geschwindigkeit des Bandes exakt eingestellt werden kann, ist eine Über- oder Unterforderung kaum möglich.
- Nachteile: Billiggeräte haben eine schlechte Dämpfung, was Gelenkprobleme verursachen kann. Bei ungenügender Konzentration sind Stürze möglich, z. B. wenn man neben das Band tritt.

### Stepper ✶✶✶

Auf zwei Plattformen stehend wird die Bewegung des Treppensteigens nachgeahmt.

- Vorteile: Obwohl im Stehen trainiert wird, wirken keine Stoßbewegungen auf die Wirbelsäule.
- Nachteile: Da nur sehr gut Trainierte üben können, ohne sich festzuhalten, stehen die Arme kaum für Zusatzaufgaben zur Verfügung.

### Cross-Trainer ✶✶✶

Auf zwei Plattformen stehend wird durch elliptische Tretbewegungen die Laufbewegung simuliert. Die Hände unterstützen die Bewegung durch das Ziehen und Drücken von zwei vor dem Oberkörper stehenden Stangen (ähnlich der Nordic-Walking-Bewegung).

- Vorteile: Im Stehen wird der gesamte Körper trainiert. Dennoch wirken keine Stoßbewegungen auf die Wirbelsäule, weil ständiger Kontakt mit den Plattformen besteht.
- Nachteile: Die Arme sind für Zusatzaufgaben blockiert.

### Rudergerät ✶✶

Auf einem Sitzschlitten werden entweder mittels Seilzug oder Hydraulikzylinder Ruderbewegungen absolviert.

- Vorteile: Das Körpergewicht muss nicht getragen werden, der ganze Körper wird trainiert.
- Nachteile: Falsche Bewegungsausführung kann zu Rückenproblemen führen. Die Arme sind für Zusatzaufgaben blockiert.

## Outdoorsport

Um die natürliche Sauerstoffproduktion im Freien in vollen Zügen genießen zu können, sind Outdoorsportarten die beste Empfehlung. Obwohl einige der Sportarten auf die passende Bodenbeschaffenheit angewiesen sind, bieten die meisten mehr Möglichkeiten, den Ort des Trainings zu variieren. Manche sind witterungsabhängig und nur in bestimmten Jahreszeiten zu empfehlen. Anzuraten ist der Einsatz von Pulsuhren.
Generell gilt: Beim Training in Straßennähe ist die Nutzung von Ansagen über Kopfhörer wegen der eingeschränkten Wahrnehmung nicht zu empfehlen.

### Wandern ✶✶✶✶✶

Zügiges Gehen in der Natur.

- Vorteile: optimale Umgebung mit idealer Sauerstoffversorgung.
- Nachteile: unter Umständen sehr schwankende Pulsfrequenzen (bergauf, bergab).

# Die Life-Kinetik®-Übungen

Diese Übungen haben eines gemeinsam: Sie sehen sehr einfach aus und niemand kann sich zunächst vorstellen, dass er damit Schwierigkeiten haben könnte. Da sie aber in der Regel vorher noch nie absolviert wurden, zwingen sie das Gehirn, neue Wege zu gehen, um die gestellte Aufgabe bewältigen zu können. Dabei entstehen lustige Kapriolen. Viel Spaß!

# Bewegungsübungen

Bei diesen Bewegungen handelt es sich um spezielle, neu konzipierte Übungsformen aus dem Life-Kinetik®-Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung, die es schaffen, alle Gehirnregionen und -dimensionen gleichzeitig anzuregen. Zudem klettert bei der Ausübung der Bewegungsaufgaben der Puls automatisch in die optimale Region (220 minus Lebensalter, davon 50 bis 70 %), sodass es nicht erforderlich ist, zur gleichen Zeit eine Ausdauersportart auszuführen.
Der Vorteil liegt auf der Hand: Sie können sich auf die Übung konzentrieren und werden nicht durch andere Bewegungsaufgaben abgelenkt. Selbstverständlich kommt auch der Spaßfaktor optimal zur Geltung.

## Gleichseitige Bewegungen und Überkreuzbewegungen

Im Stand werden Arme und Beine in bestimmten Variationen entweder auf derselben oder der gegenüberliegenden Körperseite nach Ansage bewegt.

- Bewegen Sie zum Beispiel abwechselnd den rechten Arm zusammen mit dem rechten Bein und den linken Arm zusammen mit dem linken Bein gestreckt nach vorne. Wenn Sie gleichzeitig einen Arm und ein Bein derselben Körperseite bewegen, sprechen wir von einer gleichseitigen Bewegung.
- Führen Sie abwechselnd den rechten Arm zusammen mit dem linken Bein und den linken Arm zusammen mit dem rechten Bein nach vorne, handelt es sich um eine Überkreuzbewegung.

Ziel ist es, den Wechsel von einer Bewegung auf eine andere möglichst schnell und ohne Unterbrechung durchzuführen. Da die Übungen in ihrer Endform sehr komplex sind, empfiehlt sich folgendes methodisches Vorgehen.

### Vorübungen

Üben Sie kurz die einzelnen Bewegungen. Da es sich immer um eine Kombination aus Arm- und Beinbewegung handelt, sollten Sie sich in der Tabelle auf Seite 47 aus der linken und rechten Spalte je eine Bewegung aussuchen und als Kombination einige Male üben. Zudem können folgende vier Übungen in direkter Zuordnung angewandt werden:

- Die Hand klopft auf den hochgehobenen Oberschenkel.
- Der Ellbogen tippt auf den hochgehobenen Oberschenkel.
- Die Hand tippt hinten an die gehobene Ferse.
- Die Hand tippt vorne auf die Innenseite des gehobenen Fußes.

Da alle Bewegungen so ausgeführt werden können, dass entweder Arm und Bein derselben Seite aktiv sind oder Arm und gegenüberliegendes Bein zusammenarbeiten, ergeben sich 80 verschiedene Übungen!

## Armbewegungen

- Arm gestreckt nach oben
- Arm gestreckt nach vorne
- Arm gestreckt nach hinten
- Arm gestreckt zur Seite
- Arm klopft an die Hüfte
- Arm klopft an die Schulter

## Beinbewegungen

- Bein gestreckt nach vorne
- Bein gestreckt nach hinten
- Bein gestreckt zur Seite
- Bein gebeugt nach vorne oben
- Unterschenkel gebeugt nach hinten
- Bein gebeugt zur Seite

Wählen Sie nun einige Bewegungen aus und wechseln Sie von einer Bewegung auf eine andere nach eigenem Ermessen, wobei jeweils der Arm und das Bein auf derselben Körperseite bewegt werden (= Lateralbewegung). Danach führen Sie die Übung so aus, dass jeweils ein Arm und das gegengleiche Bein bewegt werden (= Überkreuzbewegung).

### Basisübung

Suchen Sie sich vier Lateralübungen (Arm und Bein auf derselben Seite) aus, die Sie mit den Zahlen 1 bis 4 benennen. Nun sagt entweder der Partner oder einer aus der Gruppe den Bewegungswechsel durch Nennung einer Zahl an.
Der Ansager sollte ständig ausgewechselt werden. Falls Sie alleine trainieren, können Sie auch die CD verwenden (Track 4).

**Beispiel, vier gleichseitige Übungen**

- 1 bedeutet, den rechten Arm und das rechte Bein zur Seite zu bewegen. Das erfolgt im Wechsel mit dem linken Arm und dem linken Bein.

**1 Den rechten Arm und das rechte Bein im Wechsel mit dem linken Arm und dem linken Bein zur Seite bewegen.**

- 2 bedeutet, den linken Arm und das linke Bein gestreckt nach vorne zu führen. Das erfolgt im Wechsel mit dem rechten Arm und dem rechten Bein.

- 3 bedeutet, der rechte Arm klopft auf den angehobenen rechten Oberschenkel. Dies erfolgt im Wechsel mit dem linken Arm, der auf den gehobenen linken Oberschenkel klopft (siehe Abb. 3 rechts).

- 4 heißt, der linke Arm und das linke Bein werden gestreckt nach hinten bewegt. Im Wechsel führen Sie den rechten Arm und das rechte Bein gestreckt nach hinten (siehe Abb. 4 rechts).

Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass Sie den gegengleichen Arm nicht nach vorne führen, sondern bewusst seitlich am Körper nach unten halten.

**2 Den linken Arm und das linke Bein im Wechsel mit dem rechten Arm und dem rechten Bein gestreckt nach vorne bewegen.**

3 Die rechte Hand klopft auf den rechten Oberschenkel im Wechsel mit der linken Hand, die auf den linken Oberschenkel klopft.

4 Den linken Arm und das linke Bein im Wechsel mit dem rechten Arm und dem rechten Bein gestreckt nach hinten bewegen.

## Variation 1

Wählen Sie vier Überkreuzbewegungen (Arm und gegenüberliegendes Bein) aus und bezeichnen Sie diese mit den Zahlen 5 bis 8. Ein Ansager oder der Track 5 der CD sagt Ihnen den Wechsel dieser vier Übungen an.

**Beispiel**

- 5 bedeutet, der rechte Arm und das linke Bein werden im Wechsel mit dem linken Arm und dem rechten Bein zur Seite geführt.
- 6 heißt, der rechte Arm und das linke Bein werden im Wechsel mit dem linken Arm und dem rechten Bein gestreckt nach vorne bewegt.
- 7 heißt, die linke Hand klopft auf den angehobenen rechten Oberschenkel. Dann Wechsel: Die rechte Hand klopft auf den angehobenen linken Oberschenkel.
- Bei 8 bewegen sich der rechte Arm und das linke Bein gestreckt nach hinten im Wechsel mit dem linken Arm und dem rechten Bein.

## Variation 2

Verknüpfen Sie die acht Übungen (vier Lateral- und vier Überkreuzübungen), indem der Ansager die Ziffern 1 bis 8 nennt (Track 6).

## Variation 3

Achten Sie darauf, niemals so lange an einer Reihenfolge festzuhalten, dass Sie nicht mehr überlegen müssen, weil alles schon automatisiert ist.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Variation 2 einigermaßen klappt, ändern Sie bitte die Zuordnung der Zahlen zu den acht Übungen oder benennen Sie wieder andere Übungen mit Zahlen.
Mit Track 7 können Sie sogar zwölf Übungen mit Zahlen ansagen lassen.

## Variation 4

Da Zahlen im Gehirn vorwiegend in der Logikhälfte verarbeitet werden, sollten Sie auch Ihre Gestalthälfte fordern. Benennen Sie Übungen mit Farben oder Städtenamen. Wenn Sie mit einem Ansager trainieren, sind keine Grenzen gesetzt. Falls Sie mit der CD arbeiten, hören Sie auf den Tracks 8, 9 und 10 die Ansagen für die Farben, auf den Tracks 11, 12 und 13 die Ansagen für die Städtenamen.

**Beispiel**

- Rot oder Madrid = rechter Arm hoch und linkes Bein zur Seite im Wechsel mit linker Arm hoch und rechtes Bein zur Seite.
- Grün oder London = linker Arm nach vorne und rechter Unterschenkel gebeugt nach hinten im Wechsel mit rechter Arm nach vorne und linker Unterschenkel gebeugt nach hinten.
- Blau oder Paris = linker Arm tippt an die Innenseite des gehobenen linken Fußes im Wechsel mit rechter Arm tippt an die Innenseite des gehobenen rechten Fußes.
- Gelb oder Berlin = rechter Arm und rechtes Bein gestreckt zur Seite im Wechsel mit linker Arm und linkes Bein gestreckt zur Seite.

# Variation 1, vier Überkreuzbewegungen

(Arm und Bein der gegengleichen Seite werden bewegt)

1 Den rechten Arm und das linke Bein im Wechsel mit dem linken Arm und dem rechten Bein zur Seite bewegen.

2 Den rechten Arm und das linke Bein im Wechsel mit dem linken Arm und dem rechten Bein gestreckt nach vorne bewegen.

3 Die linke Hand klopft auf den rechten Oberschenkel im Wechsel mit der rechten Hand, die auf den linken Oberschenkel klopft.

4 Den rechten Arm und das linke Bein im Wechsel mit dem linken Arm und dem rechten Bein gestreckt nach hinten bewegen.

## Variation 5

Wenn die Variation 4 recht gut klappt, können Sie sich an die nächste Schwierigkeitsstufe wagen. Gehen Sie nun dazu über, abwechselnd Ihre Logik- und Ihre Gestalthälfte zu fordern, indem Sie als Ansage Zahlen, Farben und Städte mischen. Hierzu sollten Sie sich vier Bewegungen (am besten zwei laterale und zwei Überkreuzbewegungen) aussuchen, die Sie dann zunächst mit den Zahlen 1 bis 4 und den vier Grundfarben benennen, Track 17.

**Beispiel**

- 1 und Grün = rechter Arm tippt hinten an die rechte Ferse im Wechsel mit dem linken Arm, der hinten an die linke Ferse tippt.
- 2 und Rot = rechter Arm tippt vorne an den gehobenen linken Fuß im Wechsel mit dem linken Arm, der vorne an den gehobenen rechten Fuß tippt.
- 3 und Blau = rechter Arm nach oben und linkes Bein zur Seite im Wechsel mit linker Arm nach oben und rechtes Bein zur Seite.
- 4 und Gelb = rechter Arm zur Seite und rechtes Bein gestreckt nach vorne im Wechsel mit linker Arm zur Seite und linkes Bein gestreckt nach vorne.

Sollten Sie es sich zutrauen, anstatt vier Farben und vier Zahlen gleich acht Farben und acht Zahlen zu vergeben, werden Ihnen diese auf Track 18 angesagt.
Wenn Sie Städte noch mit einbeziehen möchten, finden Sie die zugehörigen Ansagen auf Track 19 und 20. Selbstverständlich können Sie auch mit zwei oder sechs verschiedenen Übungen arbeiten. Falls dann eine Ansage kommt, die Sie nicht benannt haben, machen Sie die bisherige Übung weiter, bis wieder eine Ansage kommt, die Sie verarbeiten können.

## Variation 6

Echte Profis, die die Herausforderung suchen, können natürlich für die Übungen auch Himmelsrichtungen vergeben.

**Beispiel**

- Nord = rechte Hand auf rechtes gehobenes Knie im Wechsel mit linke Hand auf linkes gehobenes Knie.
- Süd = linke Hand tippt hinten an die linke Ferse im Wechsel mit rechte Hand tippt hinten an die rechte Ferse.
- West = rechter Arm und rechtes Bein gestreckt nach hinten im Wechsel mit linker Arm und linkes Bein gestreckt nach hinten.
- Ost = linker Arm und linkes Bein gestreckt nach vorne im Wechsel mit rechter Arm und rechtes Bein gestreckt nach vorne.
- Nordost = rechte Hand auf linkes gehobenes Knie im Wechsel mit linke Hand auf rechtes gehobenes Knie.
- Südost = linke Hand tippt hinten an die rechte Ferse im Wechsel mit rechte Hand tippt an die linke Ferse.
- Südwest = rechter Arm und linkes Bein gestreckt nach hinten im Wechsel mit linker Arm und rechtes Bein gestreckt nach hinten.
- Nordwest = linker Arm und rechtes Bein gestreckt nach vorne im Wechsel mit rechter Arm und linkes Bein gestreckt nach vorne.

# Variation 5, zwei Lateral- und zwei Überkreuzbewegungen

1 Der rechte Arm tippt hinten an die rechte Ferse im Wechsel mit dem linken Arm, der hinten an die linke Ferse tippt.

2 Der rechte Arm tippt vorne an den linken Fuß im Wechsel mit dem linken Arm, der vorne an den rechten Fuß tippt.

3 Rechter Arm nach oben und linkes Bein zur Seite im Wechsel mit linker Arm nach oben und rechtes Bein zur Seite.

4 Rechter Arm zur Seite und rechtes Bein nach vorne im Wechsel mit linker Arm zur Seite und linkes Bein nach vorne.

12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

# Kognitive Aufgaben

Die Übungen dieses Kapitels sind reine Denksportaufgaben, also isoliert ausgeführt noch kein Life-Kinetik®-Training. Es fehlt der Bewegungsanteil, denn nur die Kombination aus Bewegung und kognitiven Aufgaben lässt optimale Ergebnisse erwarten. Wählen Sie also einen Sport aus, gleich welcher Art, und kombinieren Sie diesen mit den folgenden Übungen.

# Denksport für jede Lebenslage

Bei dieser Art von Aufgaben handelt es sich um reinrassige Denkaufgaben wie beispielsweise das Kopfrechnen. Obwohl Bewegungsaufgaben eine höhere Wertigkeit im Hinblick auf die Verknüpfung einzelner Gehirnareale haben, erzielen auch rein, kognitive Aufgaben im Zusammenhang mit verschiedenen Sportarten Verbesserungen in der Leistungsfähigkeit unseres Gehirns.
Der Vorteil: Diese Übungen können mit fast jeder anderen Bewegung kombiniert werden!

## Zahlensalat

Den Schwerpunkt dieser Übung bildet vermeintlich banales Zählen. Während die Basisübung 2 für das Single-Training gedacht ist, können Sie die anderen Übungen auch in der Gruppe ausführen. Dann sollten Sie aber für die Basisübung 3 und die folgenden Variationen 6 bis 12 eine Reihenfolge festlegen, damit jeder weiß, wann er der Ansager sein wird. Wenn Sie alleine trainieren, finden Sie die nötigen Ansagen wieder auf der CD.

### Basisübung 1

Zählen Sie Dinge, die Sie sehen können. Wählen Sie je nach Sportart zwei Bereiche, die Ihnen während der Ausübung häufig begegnen: Personen, Autos, Laternen, Strommasten, Bäume, Getreidefelder, Trinkbecher, Lichter, Scheibengewichte von Geräten zum Krafttraining, Hanteln usw. Zählen Sie die Dinge in beiden gewählten Bereichen, indem Sie den ersten Bereich bei 0 beginnend aufsteigend zählen und den zweiten Bereich bei 100 beginnend absteigend zählen.

**Beispiel**
Sie wählen für den ersten Bereich Autos und für den zweiten Bereich Personen. Wenn Ihnen nun ein Auto mit zwei Insassen begegnet, zählen Sie für den ersten Bereich 1 (0 + 1 = 1) und ziehen beim zweiten Bereich 2 ab (100 – 2 = 98).

### Variation 1

Zählen Sie im ersten Bereich mit Zahlen und den zweiten Bereich mithilfe des Alphabets. Bei dem Beispiel von eben zählen Sie für das Auto 1 (0 + 1 = 1) und für die Personen B (A – B).

### Variation 2

Zählen Sie einen Bereich normal und den zweiten Bereich im 2er-Rhythmus (2, 4, 6 etc).

### Variation 3

Zählen Sie einen Bereich normal und ziehen Sie den anderen Bereich davon ab.

**Beispiel**
Sie wählen für den ersten Bereich Personen und für den zweiten Bereich Autos.

Wenn Ihnen ein Auto mit zwei Insassen begegnet, zählen Sie für die Personen 2 dazu und ziehen für das Auto 1 ab (0 + 2 – 1 = 1). Beim nächsten Auto mit vier Insassen rechnen Sie 1 + 4 – 1 = 4.

## Variation 4

Zählen Sie beide Bereiche abwechselnd mit Zahlen und Buchstaben (1-A-2-B-3-C etc).

**Beispiel**

Sie nehmen wieder das Beispiel von Variation 3. Beim ersten Auto zählen Sie drei Stationen weiter (zwei Personen und ein Auto), also 1-A-2 … Beim zweiten Auto zählen Sie 5 Stationen (vier Insassen und ein Auto) weiter, also … B-3-C-4-D.

## Variation 5

Steigern Sie diese Übung durch das Einbeziehen weiterer Bereiche. Nehmen Sie beispielsweise noch Schilder hinzu. Sie zählen also Autos, Personen und Schilder.

## Basisübung 2

Zählen Sie regelmäßig wiederkehrende Ereignisse, die Sie fühlen können, wie etwa Atemzüge, Wimpernschläge, Schritte, Armzüge (Rudern) oder Umdrehungen (Fahrradfahren). Wählen Sie je nach Sportart einen oder zwei Bereiche aus. Starten Sie bei 100 und zählen Sie rückwärts. Bei schnellen Bewegungen (z. B. Joggen) können Sie auch nur jeden zweiten oder dritten Schritt zählen.

## MEIN TIPP

Die Atmung sollte erst in das Zählen einbezogen werden, wenn sie automatisiert ist. Ansonsten ist es möglich, dass die Atmung plötzlich ungleichmäßig wird und Seitenstechen auftritt.

**Beispiel**

Sie wählen Wimpernschläge und Atemzüge. Nun ziehen Sie für jeden Wimpernschlag oder Atemzug 1 von 100 ab. Falls Sie zwischen zwei Wimpernschlägen drei Atemzüge machen, wären Sie beim dritten Wimpernschlag bei 91 (100 – 1. Wimpernschlag = 99 – 3 Atemzüge = 96 – 2. Wimpernschlag = 95 – 3 Atemzüge = 92 – 3. Wimpernschlag = 91).

## Weitere Variationen

Auch hier bieten sich die Variationen 1 bis 5 an. Achten Sie aber bitte darauf, dass Sie beim Schrittzählen mit gemischten Zählweisen (A-1-B-2-C-3 usw.) die Zahl immer beim linken Bein und den Buchstaben beim rechten Bein zählen, um auch dort die beiden Gehirnhälften gegengleich zu fordern.

## Basisübung 3

Zählen Sie Dinge, die wir uns nur vorstellen können. Wählen Sie einen beliebigen Buchstaben mit Ausnahme von J, Q und X aus dem

# Steigern Sie Ihr Leistungsvermögen durch einfache Bewegungsübungen!

Life Kinetik® ist das geniale Erfolgsprogramm, von dem Ski-Legende Rosi Mittermaier sagt: »Das braucht ja wohl ein Jeder!« Die Medien berichten regelmäßig über das verblüffende Konzept zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen: Kinder verbessern ihre schulischen und motorischen Leistungen ebenso wie Erwachsene ihre Stressresistenz und Handlungsschnelligkeit. Profisportler nutzen das einzigartige Programm, um ihre Konzentration und Koordination zu verbessern. Dieses Buch ist mit 25 Basisübungen und 180 Variationen der Einstieg in das Life-Kinetik®-Programm!

- Life Kinetik® ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spaß macht und schnell zu überraschenden Ergebnissen führt.
- Die Übungen schaffen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und ermöglichen Ihnen, Ihr »schlummerndes« geistiges Potenzial zu wecken.
- Die Ansagen auf der beiliegenden CD ermöglichen es Ihnen, eigenständig die ersten Übungen durchzuführen.
- Life-Kinetik®-Trainer für das weiterführende Training finden Sie unter: www.lifekinetik.de

Life Kinetik®

www.blv.de

€ 16,99 · € 17,50 (A)
ISBN 978-3-8354-1448-8

9 783835 414488