

Inhalt

Mein erster Kontakt mit Life Kinetik	6
So hilft mir das Training	9
Die Life-Kinetik-Merkmale	12
Das Training der flexiblen Körperbeherrschung	16
Das Training des visuellen Systems	21
Das Training des Arbeitsgedächtnisses	26
Wer profitiert von Life Kinetik?	27
Trainingshinweise	29



© 2009 nymphenburger in der F.A. Herbig
Verlagsbuchhandlung GmbH, München.
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagfoto: Norbert Hellinger,
München

Fotos innen: S. 13 dpa, S. 11, S. 17
und S. 27 Christian Neureuther,
alle anderen Norbert Hellinger,
München



Umschlag und Innenlayout: Wolfgang Heinzel
Satz und Repro: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice
G. Pfeifer, Germering
Gesetzt aus 9,75/14,25 pt GaramondBQ-Regular
Druck und Binden: Offizin Andersen Nexö, Leipzig
Printed in Germany
ISBN 978-3-485-01187-7
www.nymphenburger-verlag.de
www.lifekinetik.de

Übungsteil 36

Feldhopper 38



Drehballtanz 50



Schlägerkombi 62



Zielzahlensuche 74



Pylonentreff 86



Farbhaubenspiel 98



Auf ein Wort zum Schluss 109

Die Autoren 110

2



1



Die Saison 2006/2007 war absolut nicht nach meinem Geschmack: Ich hatte zwar gezeigt, dass ich unheimlich schnell auf dem Ski bin und es mit allen an der Weltspitze aufnehmen kann, wenn ich bis ins Ziel komme. Doch genau da lag der Haken: Mehr als die Hälfte der Rennen waren für mich vorzeitig zu Ende! Keiner wusste so richtig Rat und deshalb versuchte ich, im Urlaub etwas auf andere Gedanken zu kommen. Leider hilft das nur eine kurze Zeit, denn der Trainingsalltag holt dich total schnell wieder ein.

tens sowieso schon bekannt. Schließlich arbeiten beim Skiverband auch jede Menge erfahrener Trainer und Spezialisten, die auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und Technik sind. Was also sollte da schon groß Neues kommen?

Parallelball

Anfang Juni 2007 war es dann so weit: Mein Vater und ich trafen uns mit Horst Lutz, dem Initiator dieser ominösen Trainingsmethode. Sofort fielen mir die vielen kleinen Jonglierbälle auf, die auf dem

Mein erster Kontakt mit Life Kinetik

Genau in dieser Phase überredete mich mein Vater, der immer auf der Suche nach Innovationen oder neuesten Erkenntnissen ist, mit ihm zusammen einen Termin bei unserem Freund Wolfgang Pohl – Diplomsporthelehrer, Bergführer, Skilehrer und seit 2008 nun Präsident des Deutschen Skilehrerverbandes – wahrzunehmen. Wolfi denkt wie mein Vater und hatte ihm von einem völlig neuartigen Bewegungsprogramm namens Life Kinetik erzählt. Er war hundertprozentig davon überzeugt, dass mir das weiterhelfen würde.

Ich war eher skeptisch. Schließlich kommen ständig Menschen mit allen möglichen Vorschlägen auf uns zu. Das meiste davon ist unseriös und der kleine Rest, der dann noch übrig bleibt, ist uns meis-

Tisch lagen. Selbstverständlich dachte ich gleich ans Jonglieren und dass ich das schon sehr gut kann. Das verstärkte natürlich meine Abwehrhaltung, was ich gleich zu Beginn des Gesprächs deutlich zum Ausdruck brachte.

Dadurch angestachelt, erklärte Horst nur kurz, dass es darum gehe, das Gehirn mit Aufgaben zu fordern, die es noch nie bewältigen musste, und es dadurch zu zwingen, neue Wege zu gehen, die mir dann im Alltag helfen sollten. Um unsere Skepsis zu besiegen und uns zu zeigen, wie herausfordernd Life Kinetik ist, wollte er sofort das Eis brechen, indem er mir eine Übung mit Namen »Parallelball« vor machte, von der er behauptete, dass sie bisher niemand auf Anhieb ausführen konnte.

Damit hatte er mich an der Ehre gepackt:





Schließlich komme ich aus der Praxis und messe mich von Natur aus gerne mit anderen. Also kam da sofort mein Ehrgeiz durch und ich dachte: Wollen wir doch mal sehen, ob das wirklich keiner kann. Ohne weitere Erklärung warf er zwei kleine Jonglierbälle, von denen er je einen in jeder Hand hatte, parallel zueinander senkrecht etwa 10 Zentimeter hoch, kreuzte sofort blitzschnell die Hände und fing die beiden Bälle mit gekreuzten Un-

terarmen wieder auf. Unmittelbar danach flogen die Bälle wieder parallel in die Luft, dann nahm er die Unterarme wieder auseinander und die Bälle fielen in seine nach oben geöffneten Hände. Ohne Pause ging es mit dem nächsten Versuch weiter, wobei er dann den anderen Arm oben kreuzte.

Um mich nicht zu blamieren, hatte ich ganz konzentriert aufgepasst, mir die Bewegung kurz mit geschlossenen Augen



8 Mein erster Kontakt mit Life Kinetik

vorgestellt und sie dann eben einfach gemacht.

Der Blick von Horst sprach Bände: Er sah aus, als wären ihm sämtliche Gesichtszüge entgleist! Er beteuert noch heute, dass weder vorher noch nachher jemals jemand diese Übung nur auf Basis der Demonstration auf Anhieb vollkommen korrekt ausgeführt hat. Da ich die Übung problemlos schaffte, war für mich in diesem Augenblick eigentlich schon klar, dass mir das nichts bringt.

Horst wollte das jedoch keinesfalls so hinnehmen. Er forderte mich auf, eine weitere Aufgabe mit ihm zusammen zu versuchen, und packte eine Übung aus, deren Weiterführung inzwischen zu einer meiner Lieblingsübungen geworden ist: der Drehballtanz (siehe Seite 50 ff.), eine gigantische Übung, die wir in der Zwischenzeit natürlich enorm verändert und gesteigert haben. Innerhalb weniger Augenblicke änderte ich meine Meinung komplett: So etwas hatte ich zwar ebenso wie die erste Übung noch nie gemacht,

doch im Gegensatz zur ersten Übung kam ich hier sofort an meine Grenzen. Was vorher so leicht ging und so einfach aussah, forderte mich dermaßen heraus, dass jetzt feststand: »Hey, das ist ja unglaublich, genau so etwas brauch' ich! Endlich mal ein Training mit völlig neuen Ansätzen! Das kann und wird mich weiterbringen und es macht verdammt viel Spaß!«

Ohne mit meinen Trainern oder den Verbandsspitzen zu sprechen, vereinbarten wir dann sofort die ersten Termine für Trainingseinheiten, weil ich mir sicher war, dass jeder im Deutschen Skiverband (DSV) von dieser Trainingsmethode genauso begeistert sein würde wie ich. Genau so kam es dann auch: Mein Trainerstab, die Sportwissenschaftler, Alpin-Chef Wolfgang Maier und im Nachgang alle Trainer im Deutschen Skiverband waren und sind von dieser vorher noch nie gesehenen Trainingsmethode überzeugt.



40 FELDSPIL

Blaue Übung

Stufen steigern möglich sein

- Wie zuvor, ebenfalls beide in hoch dem ballführenden Bein springen mit einem nach hinten auf dem rechten Bein, sodass folgende Haltungsansätze (siehe vorher: "Blauer - schwarze Übung") möglich sind: beide Beine hüfttief angehoben und wieder nach vorne.
- In jeder Phase die Stufen 1 und 2 mit beidseitigen Aufsprüngen möglich ist (beide Weichen der Weichenansätze mit Zählzeit oder nach dem Sprung).

Beispiel: Ich springe nach vorne, lande aber auf dem linken Bein. Dann rucke ich und lande auf dem rechten Bein und anschließend wieder nach vorne, um auf beiden Beinen gleichzeitig zu landen. Dabei springe ich wieder zurück, lande links, wieder nach vorne, Landung rechts, und auch auf zurück mit beidseitiger Landung. Dabei habe ich die Ausgangsposition wieder erreicht und die Sprünge von neuem. Sprünge mache ich dann auch mit dem rechten Bein nach vorne.

Stufen steigern möglich sein

Beispiel: Ich mache ich auch bei Zählzeit oder Stufenansatz mit 1. Sprung und Sprung 2. Sprung (1-2 oder 2-1). Wie zuvor: beidseitig hüfttief in die Hüften und Kniekehlen führen, es entstehen wieder Sprünge mit 1-2 oder 2-1 - also entstehen die Weichen sind dabei keine Weichenansätze.

40 FELDSPIL

40 FELDSPIL

Rote Übung

Stufen steigern möglich sein

- Jetzt mache ich auf dem Oberbein, das ich anhebe, so, wie ich das, ich beide mit beiden Beinen gleichzeitig, um dann wieder links auf das rechte Bein zu springen.

Beispiel: Ich springe beide links und rechts, aber beide Beine gleichzeitig, aber ich mache die Sprünge auf dem linken Bein, und dann wieder rechts und wieder so weiter.

40 FELDSPIL

Blaue Übung

Das ist die Startübung. Wenn Sie mit einer neuen Basisübung beginnen, sollten Sie bitte unbedingt mit dieser Übung starten. Sie ist so ausgerichtet, dass sie nahezu jeder mit ein wenig Übung schaffen kann. Erst wenn sie die Steigerungsmöglichkeiten der Blauen Übung absolviert haben (aber Vorsicht: das heißt nicht, dass Sie diese beherrschen sollen!), können Sie die nächste Schwierigkeitsstufe in Angriff nehmen.

40 FELDSPIL

Rote Übung

Stufen steigern möglich sein

- Jetzt mache ich den Oberbein, das ich anhebe, so, wie ich das, ich beide mit beiden Beinen gleichzeitig, um dann wieder links auf das rechte Bein zu springen.
- Diese Übung ist eine Sprünge einer Gymnastikmöglichkeit, die ich in Sprungform mit beiden Beinen gleichzeitig nach und nach zu machen möglich ist, es heißt, dass ich beide mit einem linken Bein zu landen und dann gleichzeitig links und rechts zu landen zu springen.

Beispiel: Ich springe beide links und rechts, aber beide Beine gleichzeitig, aber ich mache die Sprünge auf dem linken Bein, und dann wieder rechts und wieder so weiter.

Stufen steigern möglich sein

Beispiel: Ich springe beide links und rechts, aber beide Beine gleichzeitig, aber ich mache die Sprünge auf dem linken Bein, und dann wieder rechts und wieder so weiter.

40 FELDSPIL

40 FELDSPIL

Schwarze Übung

Stufen steigern möglich sein

- Jetzt mache ich Sprungübungen, bei denen der Sprung auf dem linken Bein immer erfolgt und erfolgt, aber jedes mit rechts ein paar Sprünge. Aufgabe ist es, die Sprungmöglichkeiten der Blauen Übung beizubehalten (siehe Seite 41).
- Ich mache ich 12 Sprünge, immer wieder in der Ausgangsposition gehende, jetzt mache ich die Landung des 6. Sprunges, dass die Landung in einem anderen Feld erfolgt, sodass ich genügend Zeit, um dann wieder den Sprung zu machen. Die Landung, dass ich nach 12 Sprüngen wieder in die Ausgangsposition mache. Natürlich darf ich die Ausgangsposition nicht verlassen.

Beispiel: Ich mache ich beide Sprünge, springe dann nach rechts vorne, lande auf dem linken Bein, springe wieder diagonal nach rechts hinten, lande auf dem linken Bein und springe dann gerade nach vorne, um mit beiden Beinen zu landen. Dann mache ich wieder diagonal nach links hinten, lande auf dem rechten Bein, es folgt ein weiterer Sprung diagonal nach rechts vorne mit Landung auf dem linken Bein. Die Sprünge mache wieder mit Landung auf beiden Beinen.

Beispiel: Ich mache ich beide Sprünge, springe dann gerade nach links vorne, lande auf dem rechten Bein, springe wieder diagonal nach rechts hinten, lande auf dem linken Bein und springe dann gerade nach vorne, um mit beiden Beinen zu landen. Dann mache ich wieder diagonal nach links hinten, lande auf dem rechten Bein, es folgt ein weiterer Sprung diagonal nach rechts vorne mit Landung auf dem linken Bein. Die Sprünge mache wieder mit Landung auf beiden Beinen.

40 FELDSPIL

Rote Übung

Das ist die Fortgeschrittenenübung. Auch diese Übung kann noch fast jeder schaffen, wenn er sich vorher mit der Blauen Übung ausreichend beschäftigt hat und regelmäßig trainiert.

Schwarze Übung

Das ist die Leistungsübung. Wie auf der Skipiste auch, sollten sich nur schon sehr versierte Life Kinetiker an diese Übung wagen. Wenn Sie zu früh damit beginnen, könnte Frust entstehen.



Diese Übung besteht aus einer Bewegungskette: Wir kombinieren Sprünge mit diversen Armbewegungen. Beide Aufgaben für sich allein sind meistens problemlos zu bewältigen, doch ihre Kombination fordert uns immer wieder aufs Neue.



Feldhopper

Noch intensiviert wird der Feldhopper durch Integration von verschiedenen kognitiven Aufgaben.

Dabei verblüfft mich eines immer wieder: Wenn ich eine Sprungkombination schon in der Grobform kann und Horst mich dann veranlasst, einfaches lautes Zählen oder Reden zu integrieren, schaffe ich es kaum noch, die Übung fortzusetzen. Daran erkenne ich immer, wie viel »Hirnschmalz« lautes Sprechen offensichtlich verschlingt.

Deshalb trainieren wir durch die Hinzunahme kognitiver Aufgaben in unsere Bewegungsabläufe mit dieser Übung die Fähigkeit, uns trotz intensi-

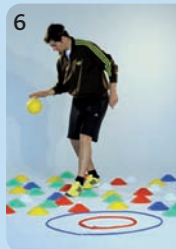


Wie sieht nun diese Übung aus?

ver Denkaufgaben nicht von der Ausführung der sportlichen Bewegung abbringen zu lassen.

Das hilft besonders in Situationen, in denen etwas Unvorhergesehenes passiert, zum Beispiel wenn sich eine Slalomstange löst und parallel zu mir ins Tal rutscht. Dann bin ich nämlich gezwungen, über die neue Situation nachzudenken. Gleichzeitig darf ich aber nicht den »Bewegungsfaden« verlieren. Damit ich lerne, solche Dinge überhaupt wahrzunehmen, bauen wir in die schwierigen Übungsvariationen auch wieder Aufgaben für mein visuelles System ein. Das verbessert mein peripheres Sehen und schult meine Wahrnehmungsfähigkeit.

Zwei sich im rechten Winkel kreuzende Linien markieren 4 Felder. Start ist in einem der Felder. Dann werden verschiedene Sprungkombinationen in verschiedene Felder durchgeführt und mit Aufgaben für den Oberkörper kombiniert. Dabei muss darauf geachtet werden, dass immer beide Beine die Linie vollständig überqueren und das beidbeinige Landen wirklich synchron erfolgt.



Blaue Übung



2 hintereinander liegende Felder sind aktiv. Start ist im hinteren Feld. Gesprungen wird nach vorn und zurück mit verschiedenen Kombinationen und kognitiven Aufgaben.



Beispiel: Ich springe nach vorn, lande aber nur auf dem linken Bein, dann zurück und lande auf dem rechten Bein und schließlich erneut nach vorn, um auf beiden Beinen gleichzeitig zu landen. Sofort springe ich wieder zurück, lande links, wieder nach vorn, Landung rechts, und noch mal zurück zur beidbeinigen Landung. Damit habe ich die Ausgangsposition wieder erreicht und das Spiel beginnt von Neuem. Später starte ich dann auch mit dem rechten Bein nach vorn.

Steigerungsmöglichkeiten

- Wie zuvor, allerdings lande ich nach dem beidbeinigen Abspringen von vorn nach hinten auf dem rechten Bein, sodass folgender Rhythmus entsteht: links – rechts – beide – rechts – links – beide. Natürlich beginne ich später auch mit dem rechten Bein nach vorn.
- Ich garniere die Stufen 1 und 2 mit kognitiven Aufgaben. Möglich ist das laute Mitzählen der Bodenkontakte mit Zahlen oder nach dem Alphabet.



Steigerungsmöglichkeiten

Natürlich kann ich auch im Zweier- oder Dreiereinmal-eins die Kontakte zählen oder mit 1 beginnen und immer 3 dazuzählen (1 – 4 – 7 – 10 – usw.). Besonders herausfordernd ist es, Zahlen und Buchstaben beim Zählen zu mischen, sodass Reihen wie 1 – a – 2 – b – 3 – c – usw. entstehen. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.



Rote Übung



Wie in der blauen Übung springe ich vorwärts – rückwärts, aber hinzu kommen Aufgaben für die Hände.



Beispiel: Beim Springen klopfe ich auf den Oberschenkel, der Bodenkontakt hat.



Steigerungsmöglichkeiten

- Jetzt klopfe ich auf den Oberschenkel, der in der Luft ist, es sei denn, ich lande mit beiden Beinen gleichzeitig, dann klopfe ich auch auf beide Oberschenkel gleichzeitig.
- Nun werfe ich beim Springen einen Gymnastikball möglichst nicht im Sprungrhythmus mit beiden Händen gleichzeitig hoch und fange ihn wieder. Möglich ist auch, in jeder Hand einen kleinen Ball zu halten und diese gleichzeitig kurz hochzuwerfen und wieder zu fangen.

