

Auch für Ausdauersportler interessant

Life Kinetik nennt sich eine neuartige Form von Hirn-Koordinationstraining, das immer mehr auch im Sport Anwendung findet. Der diplomierte Sport Mental-Coach Rico Germann ist überzeugt, dass davon auch Ausdauersportler profitieren.



Bei Life Kinetik werden komplexe Bewegungsabläufe mit Denkaufgaben gekoppelt. Mit dem Erfolg, dass das Gehirn herausgefordert wird und neue Verbindungen (Synapsen) herstellt. Die rechte und linke Hirnhälfte sowie andere Bereiche in unserem Gehirn lernen besser miteinander zu kommunizieren. Eigenschaften wie Selbstbewusstsein, Fröhlichkeit, Konzentration, Stressresistenz, Beherrschen komplizierter Bewegungen oder Aufmerksamkeit werden verbessert.

Bereits wird Life Kinetik von Profifussballern in Deutschland (etwa Meister BVB Dortmund), Skirennfahrern, Biathleten und Golfern praktiziert. Rico Germann, Sport Mental-Coach aus Zofingen, ist sicher, dass auch Ausdauerathleten von diesem neuartigen Koordinationstraining profitieren. Im Interview erklärt er, was es damit auf sich hat.

Rico Germann, Sie behaupten, dass regelmässiges Training in Life Kinetik die Faktoren Selbstbewusstsein, Fröhlichkeit, Konzentration, Stressresistenz, Beherrschen komplizierter Bewegungen oder Aufmerksamkeit verbessert. Nicht gerade Dinge, die ein Ausdauersportler am dringendsten braucht. Warum finden Sie, dass Triathleten, Gigathleten oder Marathonläufer von Life Kinetik profitieren?

Im Ausdauersport geht es neben den körperlichen Voraussetzungen auch zu einem grossen Teil um Kopfarbeit, der sogenannten mentalen Stärke. Hier spielt Selbstvertrauen und Konzentration eine grosse Rolle. Gerade das Selbstbewusstsein wird durch dieses Hirn-Koordinationstraining verbessert. Diese ist auch wichtig für die mentale Verfassung gegen Ende der Leistungsbereitschaft, dann, wenn es anfängt weh zu tun und negative Gedanken in den Vordergrund kommen. Hier kommt die optimale Sauerstoffversorgung im Gehirn zur Bedeutung. Da es bei Ausdauersportlern auch um Entscheidungsprozesse während des Wettkampfes geht (gehe ich einen Vorstoss eines Gegners mit oder nicht? Wann beginne ich mit dem Schlussspurt? Nehme ich die Innen- oder Aussenbahn?), kann Life Kinetik auch da helfen. Gerade bei Triathleten geht es ja auch um die Umstellungsfähigkeit beim Disziplinwechsel. Und wer sagt denn, dass Ausdauersportarten nicht auch technisch anspruchsvoll sind, denken wir an einen effizienten Laufstil oder die komplexen Bewegungen beim Schwimmen.



Können Sie uns ein paar ganz konkrete Beispiele von Life Kinetik-Übungen geben, die Sie mit einem Ausdauersportler machen würden?

Da wir nicht die Ausdauer sondern die Vernetzung der verschiedenen Hirnbereiche zum Ziel haben, sind die Übungen unabhängig von der jeweiligen Sportart. Es gibt Hunderte von Übungen mit zahlreichen Variationen. Hier einige Beispiele:

- Werfen Sie zwei Bälle gleichzeitig und parallel hoch und fangen Sie sie wieder. Die Bälle dürfen sich nicht kreuzen. Bälle nochmals hochwerfen und mit gekreuzten Armen fangen. Dann die Bälle mit gekreuzten Armen hochwerfen, mit parallelen Armen fangen. Einmal soll beim Überkreuzen rechter Arm oben sein und einmal der linke Arm.
- Jonglieren Sie einen kleinen Ball auf einem Badmintonschläger, in der anderen Hand werfen Sie einen grossen Ball hin und wieder hoch oder prellen ihn. Hände ab und zu wechseln. Zusätzlich gehen Sie umher und zählen von 100 rückwärts.

Ein ständiges Wiederholen der gleichen Übung bringt jedoch nichts. Die Herausforderungen werden von Übung zu Übung gesteigert. Die Verbesserungen kommen nicht durch die Perfektionierung der Übung, sondern durch die stetige Herausforderung unseres Gehirns.

Wie lange und wie häufig muss Life Kinetik trainiert werden, um spürbare Effekte zu erzielen?

Erfahrungen zeigen, dass nach 8-10 Wochen erste Verbesserungen in verschiedenen Bereichen erkennbar sind. Manche erzählen davon, dass sie plötzlich Dinge besser behalten können, sich Namen und Gesichter dazu besser merken können oder Verbesserungen in den Schulnoten erzielen. Life Kinetik sollte während einer Stunde pro Woche trainiert werden. Zuviel bringt keinen Zusatznutzen und kann zu Ermüdung führen. Um jedoch bleibende Veränderungen zu ermöglichen, sollte Life Kinetik nie ganz weggelassen werden. Nach einem halben Jahr Training beispielsweise, sollte zumindest 2-3 Mal pro Monat weiter trainiert werden.

Schaut man sich den Trainingsaufwand eines Ironman-Athleten an, bleibt da wohl nicht mehr viel freie Zeit, um regelmässig auch noch Life Kinetik zu praktizieren. Erachten Sie eine Stunde Life Kinetik für Ausdauerathleten wichtiger als beispielsweise eine Stunde Rumpfstabil- oder Stretching?

Das ist sicher ein schwieriges Unterfangen, alles unter einen Hut zu bringen. Life Kinetik kann kein Krafttraining ersetzen, jedoch vielleicht ein technisches Training. Oder es kann als Alternative eingesetzt werden, zum Beispiel über den Winter, wenn der Umfang etwas kleiner ist. Wir benötigen ja auch «nur» eine Stunde Life Kinetik pro Woche, um Verbesserungen zu erzielen.

Ist Life Kinetik schwierig zu erlernen? Kann man es übertreiben, sich dabei verletzen oder sonst wie schädigen?



Life Kinetik ist relativ einfach zu erlernen. Um jedoch die Herausforderungen stetig zu erhöhen, hat ein ausgewiesener Trainer die Erfahrung und das Knowhow, um ein sinnvolles Training durchzuführen. Da Life Kinetik eine Kombination von einfachen Bewegungen mit kognitiven und visuellen Aufgaben ist, kann man sich kaum verletzen. Höchstens, wenn man es übertreibt. Und dann verhält es sich wie bei allen anderen Dingen, die man übertreibt.

Können Sie in der Schweiz Trainingscenter empfehlen, die Life Kinetik anbieten? Oder gibt es Literatur, DVD, YouTube-Filme, wo die Übungen erklärt werden, damit man sie daheim nachturnen kann?

In der Schweiz ist die Zahl der Life Kinetik Trainer noch nicht so hoch wie in Deutschland, doch weiter am Wachsen. Ich biete selber Einzel- oder Gruppentrainings an. Eine Trainerübersicht ist auf der Homepage von Life Kinetik unter www.lifekinetik.de zu finden. Hier gibt es auch viele weitere Informationen. Ebenso findet man unter diesem Begriff Filme und Literatur bei Youtube oder im Buchhandel.



Schlagworte: [Sportwissenschaft](#)

Fit for Life Online Ausgabe vom 27. August 2012 (Laufend durch den Herbst)