Gaby Hinrichs 19.11.2022

Life Kinetik Fun

Was ist Life Kinetik

Bestimmt kennst du das erhebende Gefühl, wenn du eine schwierige Aufgabe nach intensiver Hirnarbeit erfolgreich bewältigst. Ob als Kind, wenn kreativ neue Spiele entwickelt werden, in der Schule, wenn der Lehrer lobt, im Sport, wenn Erfolge zu feiern sind oder im Beruf, wenn das anvisierte Ziel erreicht ist.

Unser Gehirn wird immer dann aktiv, wenn es eine Belohnung erwarten kann (Dopaminausschüttung). Nur dann sind wir kreativ und leistungsfähig.

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.
Life Kinetik bedeutet ungewöhnliche Übungen, leichte Bewegungen und eine ganze Menge Spaß! Durch visuelle, auditive, taktile und koordinative Aufgaben wird dein Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen.

Du machst ständig Übungen, die du noch nie gemacht hast. Dabei wird keine Übung solange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Je mehr solcher Vernetzungen im Gehirn geknüpft werden, desto höher ist seine Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit. Verbindungen im Gehirn, die schon lange nicht mehr aktiv waren oder nicht mehr sein können, können reaktiviert werden.

Eine Veränderung kannst du schon nach 12 Wochen mit einer Stunde die Woche feststellen

Kleine Übungen aus der Life Kinetik

1. Schunkeln in verschiedenen Richtungen

- vor, zurück, links, rechts / 1,2,3,4,
- N,S,O,W / Farben sagen
- No, SO,SW,NW dazu
- N und S vertauscht, O und W vertauscht
- Länder oder Städte ansagen und mit einem Schritt in die Richtung der Himmelsrichtung der angesagten Stadt oder Land gehen.
- Gegenüberliegende Seite der Ansage zählt (d.h. wenn ich Riga ansage - wäre es richtig nach NO zu gehen - ich gehe aber mit einem Schritt nach SW

2. Balltanz

Du hast in jeder Hand einen Edu oder ein Strumpfpaar
4 verschiedene Bewegungen:

• Linke Hand wirft das Strumpfpaar hoch und der linke Fuß geht vor	Multiplikation
• Rechte Hand wirft das Strumpfpaar hoch und der rechte Fuß geht vor	Division
• Linke Hand wirft das Strumpfpaar hoch und der rechte Fuß geht vor	Addition
• Rechte Hand wirft das Strumpfpaar hoch und der linke Fuß geht vor	Subtraktion

Anhand von Rechenbeispielen die Zuordnung der Bewegung ausführen und das Ergebnis laut sagen.

3. Parallelball

Nehme 2 Edus, Sandsäckchen, Tücher (Tücher fallen langsamer, dass ist für das Verständnis und die Erfolgsrate erst einmal leichter.) Wichtig ist, verschiedene Farben zu nehmen.

- In jeder Hand einen Edu, beide parallel hochwerfen.
- Die Arme kreuzen und die Edus fangen. Es bleibt immer die gleiche Farbe auf derselben Seite

- Aus dieser Stellung wieder beide Edus hochwerfen und die Arme in die Ausgangsposition bringen und Edus fangen. Es bleibt immer die gleiche Farbe auf derselben Seite.

z.B. ich habe einen roten Edu in der linken Hand (linke Körperseite) und einen blauen in der rechten Hand (rechte Körperseite) - wenn ich jetzt hochwerfe und mit überkreuzten Armen fange, dann ist der rote Edu zwar in der rechten Hand aber auf derselben Seite wie vorher (linke Körperseite)..……
Alternativen:
- *E*inmal ist beim Kreuzen der rechte Arm oben, einmal der linke

4. Linienspringen

Ein Seil liegt längs vor dir
Ausgang: Beide Füße stehen auf der linken Seite des Seiles
Ich springe oder gehe jetzt mit dem rechten Fuß auf die rechte Seite des Seiles - dann springe ich mit dem linken Fuß auf die linke Seite und dann springe ich mit beiden Füßen auf die rechte Seite …
- Sprungfolgen: rechts / links / beide / links / rechts / beide *(Es wird immer über das Seil gesprungen und das Seil muss auch mit beiden Füßen überquert werden)*
- Adresse sagen, Zählen bis 4, Aufgaben während des Springens stellen
- Zusätzlich wird beim Sprung nach rechts die linke Hand auf die rechte Schulter gelegt - beim Sprung nach links die rechte Hand auf die linke Schulter gelegt, bei den beidbeinigen Sprüngen werden die Arme gekreuzt.

5. Die Uhr

Augenbewegungen der Uhr zuordnen, den Kopf dabei nicht bewegen
- 1 Ziffer ansagen, dabei die Augen auf die Ziffer hin bewegen und wieder zur Mitte zurückkehren.
- Die Uhr um 90 Grad drehen
- zusätzlich einen Ball werfen (bei ungeraden Zahlen) oder prellen (bei geraden Zahlen)

6. Tuch wedeln und Ball werfen oder fangen

Du lernst 2 verschiedene Bewegungen:
- Mit einer Hand den Ball prellen und mit der anderen Hand ein Tuch nach vorne und zurück wedeln
- Mit einer Hand den Ball werfen und mit der anderen Hand das Tuch vor dem Körper nach links und rechts wedeln.

Ansage: Bundesländer
Ist das angesagte Bundesland größer als das voran gesagte Bundesland, dann wird der Ball geworfen und das Tuch vor dem Körper nach rechts und links gewedelt.
Ist es kleiner, dann prellst du den Ball und das Tuch wird vor und zurück gewedelt.

Buch: Life Kinetik (Horst Lutz, ISBN 978-3-8354-1448-8 mit CD
Meine Seite: www.gaby-bewegung.de
https://lifekinetikcoach.com/coach-bereich/termine/
Edus: Sport Thieme Spordas Käferbälle oder Vines Bean Bags (Jonglierbälle)