

Körperliches Training ist eine Sache.

Doch ebenso wichtig: den Kopf frei machen.

Dabei gilt: Mehr mentale Fitness und Lebensfreude durch die Life Kinetik Formel:

Bewegung + Wahrnehmung + Kognition = Mehr Leistung

In vielen wissenschaftlichen Arbeiten wurde nachgewiesen, dass Life Kinetik wirkt. Das Life Kinetik Training regt neuronale Lernvorgänge an und bildet neue Gehirnzellen:

- Verbesserte Wahrnehmung
- Verbesserte Handlungsschnelligkeit
- Bessere Aufmerksamkeit und Konzentration
- Höhere Burnout- und Stressresistenz
- Verbesserte Fehlerquote und kognitive Leistung

Und ganz wichtig: über sich selbst lachen und wenn Übungen 7 von 10 mal klappen, Variationen einbauen, damit keine Automatisierung eintritt!

Nicht länger als 60 min pro Woche üben. Egal, ob du einmal in der Woche 60 min machen möchtest oder jeden Tag ca. 10 min. Schau, dass du nicht über 60 min pro Woche kommst.





3 Life Kinetik Fun Übungen für Zuhause

Balltanz

2 Personen

Wie geht's?

Du hast in jeder Hand einen Ball / Sandsack / Taschentuchpackung oder ähnliches.
Du stehst hüftbreit. Ein Partner gibt die Ansage:

links oder rechts.

Bei links wirfst du den Gegenstand mit links in die Höhe und fängst ihn mit der linken Hand. Dabei geht aber der rechte Fuß kurz nach vorne, tippt auf und wieder in Ausgangsstellung.

Beim Kommando rechts mit der rechten Hand werfen und fangen und mit dem linken Fuß nach vorne tippen und zurück in die Ausgangsstellung.

Variationen sind:

- Ansage gilt für den Fuß
- Statt links und rechts wird einmal (für links) und zweimal (für rechts) geklatscht vom Ansager
- Statt links und rechts wird eine Zahl genannt (Bsp: 9 für „links“ und 11 für „rechts“). Der Ansager kann nun auch Rechenaufgaben stellen, die zu den beiden Ergebnissen führen

Ziel und Wirkung:

Verbesserung der Hand-Auge-Koordination:

Die Bewegungen mit dem Ball fördern die präzise Steuerung von Händen und Augen.

Förderung der Rhythmusfähigkeit:

Durch wiederholte Bewegungen in einem vorgegebenen Rhythmus wird das Timing geschult.

Steigerung der Konzentrationsfähigkeit:

Da mehrere Bewegungen gleichzeitig koordiniert werden müssen, wird die Aufmerksamkeit gezielt trainiert.

Entwicklung von Körperwahrnehmung:

Kinder lernen, ihre Bewegungen bewusster zu kontrollieren und feinmotorische Fähigkeiten auszubauen.



Luftboxen / Ich & Du

Alleine oder zu zweit

Wie geht's?:

Wenn du alleine bist, dann gilt für dich das Luftboxen. Das heißt, die linke Hand boxt mit geschlossener Faust nach vorne in Höhe der Brust, die rechte Hand klatscht dir selber auf die Brust. Das natürlich zeitlich und im Wechsel (also danach rechte Hand boxt nach vorne, linke Hand klatscht auf die eigene Brust). Tempo langsam beginnen und immer schneller. Stopp ab, wie lange du es schaffst – vielleicht jeden Tag länger?

Variation:

- Du sagst dabei die Einmaleins Reihen auf (vorwärts und rückwärts). Hake ab, wenn du sie alle durch hast.
- Klebe dir kleine Zettel mit unregelmäßigen Verben in Sichthöhe (pro Zettel ein Verb in der Grundform, also z.B. „to begin“. Während du Luftboxen machst, sprichst du die unregelmäßigen Verben laut vor dich hin (in unserem Beispiel: to begin – began – begun). Klappen alle 5, dann kommen sie in eine Box oder ähnliches. Schau am Ende der Woche, was du alles geschafft hast. Das gleiche geht auch mit französischen Vokabeln

Wenn du einen Partner hast, dann könnt ihr euch gegenüberstellen und „Ich und Du“ spielen. Abwechselnd zeigt der eigene Daumen (mit sonst geschlossener Faust) auf die eigene Brust und die Gegenhand zeigt mit dem ausgestreckten Zeigefinger auf deinen Partner (wichtig: Daumen liegt an der Hand an, nicht „Pistole“).

Variation: siehe oben

Ziel und Wirkung:

Diese Übung fördert die Konzentrationsfähigkeit, die Augen-Hand-Koordination und fordert das Gehirn, durch die wechselnden Aufgaben die beiden Gehirnhälften besser zu vernetzen.

Koordinationslauf

Alleine oder zu zweit

Wie geht's?

Du bewegst einen Ball / Sandsack / Radiergummi oder ähnliches rhythmisch von der rechten Hand zur linken Hand.

Gleichzeitig trittst du mit dem linken und rechten Fuß abwechselnd nach vorne. Gib dir selber ein Ziel / Zahl vor, z.B. 5.

Nach fünfmal Tippen mit den Füßen, ändert sich die Richtung.

Bspw. trittst du jetzt nach hinten.



Variation:

- Füge Richtungswechsel hinzu, also nicht nur tippen mit dem Fuß sondern z.B. 5 Schritte laufen (nach vorne, danach nach hinten, seitlich nach links, seitlich nach rechts)
- Mache zuvor eine Drehung mit dem Körper in diese Richtung

Wenn du einen Partner hast, kann der die Ansage der Richtung übernehmen oder das Ziel / Zahl vorgeben.

Schau doch immer mal wieder auf meine Internetseite oder schreib mir, wenn du dich für ein Performance Training interessierst - das Training folgt nämlich ganz klaren Regeln und besteht in seiner Fülle aus 9 Basiskomplexen aus drei Trainingsbereichen.

Dann kann sich langfristig Erfolg einstellen.

Deine Katharina Hofacker



www.Zum-Starken-Ich.de