

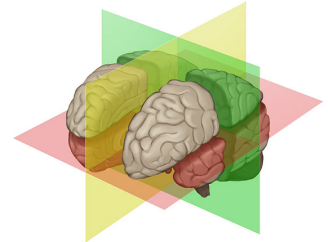
Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

Das Ziel

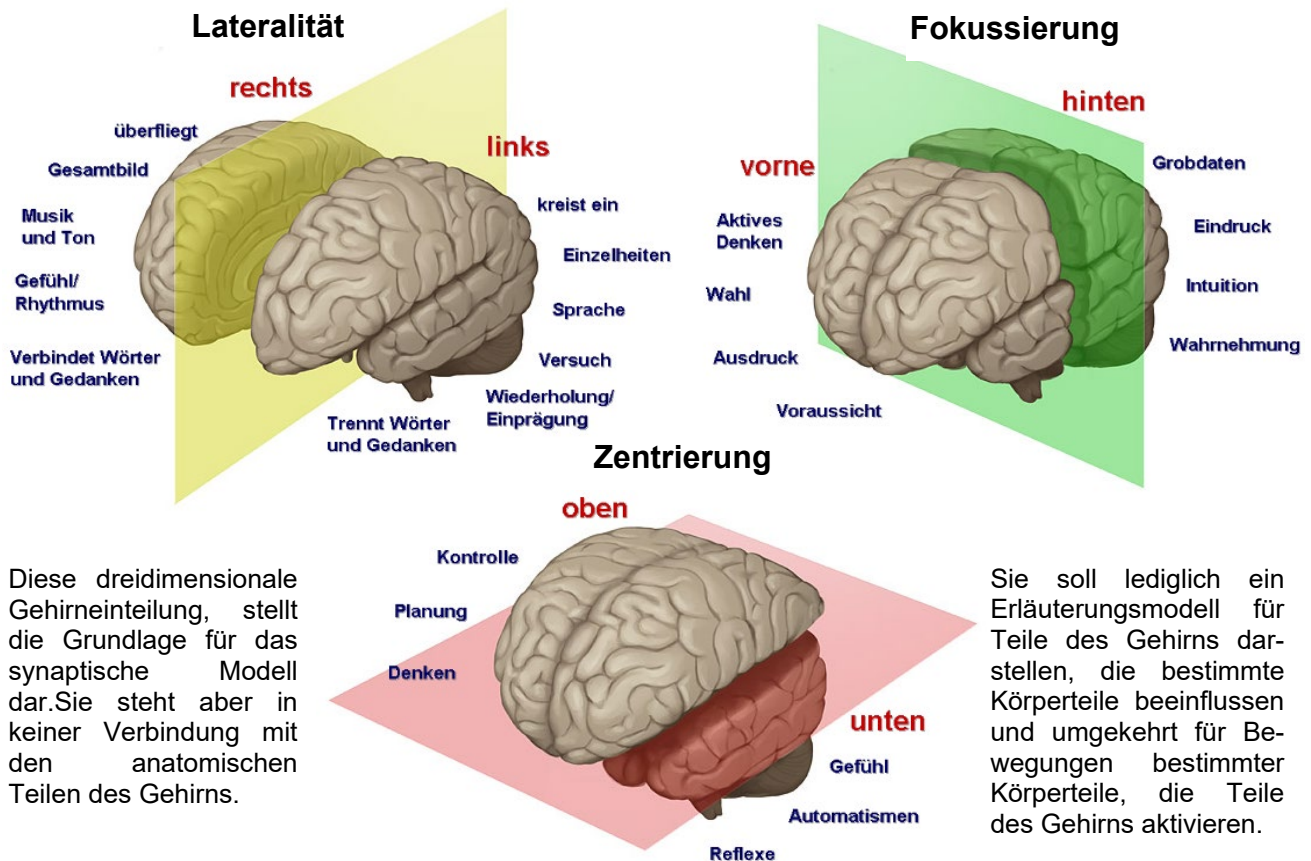
Mehr Leistung durch Ausschöpfen von Reserven im strukturellen, biochemischen und geistigen Bereich, um die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Sport und Alltag zu schaffen.

Die Bausteine

- ❖ Bewegungs- und Trainingslehre
- ❖ Funktionelle Anatomie
- ❖ Moderne Gehirnforschung
- ❖ Funktional-Optometrie



Das synaptische Modell und die Gehirndimensionen



Diese dreidimensionale Gehirneinteilung, stellt die Grundlage für das synaptische Modell dar. Sie steht aber in keiner Verbindung mit den anatomischen Teilen des Gehirns.

Sie soll lediglich ein Erläuterungsmodell für Teile des Gehirns darstellen, die bestimmte Körperteile beeinflussen und umgekehrt für Bewegungen bestimmter Körperteile, die Teile des Gehirns aktivieren.

Dopamin und Life Kinetik

Jüngste neurowissenschaftliche Befunde und Zusammenhänge verweisen darauf, dass Dopaminausschüttungen Vorgänge synaptischer Plastizität fördern und motorische Lernvorgänge auslösen können (Beck, 2008; Beck & Beckmann, 2009a). Hierbei scheint die Neuartigkeit der Bewegungsaufgabe (Beck, 2005) und der unerwartete Bewegungserfolg (Beck & Beckmann, 2009b) eine zentrale Rolle zu spielen. Dies bedeutet, dass die überraschend erfolgreiche Bewältigung einer neuartigen Bewegungsaufgabe im Gehirn strukturelle Veränderungen in Gang setzt.

Um kontinuierlich neuronale Lernvorgänge zu provozieren, sind somit insbesondere neuartige und ungewohnte Bewegungsaufgaben anzusteuern, wobei ein Aufgabenwechsel erfolgen sollte, sobald im Üben eine Routine auftritt.



Die Trainingsbereiche

Training der flexiblen Körperbeherrschung

- ❖ **Bewegungswechsel**
Rascher Wechsel zwischen Bewegungen ohne Stocken
- ❖ **Bewegungskette**
Koppelung mehrerer einfacher Teilbewegungen
- ❖ **Bewegungsfluss**
Fortsetzen einer laufenden Bewegung trotz plötzlicher Zusatzaufgabe

Zusatzbausteine

Zusätzlich können zur Steigerung der Bewegungsanforderung Drehbewegungen (= Drehungen des Körpers oder von Körperteilen) oder Querbewegungen (= die Körpermitte sowohl auf der Körpervorder- als auch auf der Körperrückseite zu überqueren) eingebaut werden

Training des visuellen Systems

- ❖ **Augenfolgebewegung**
Die Augen problemlos vertikal, horizontal und diagonal bewegen ohne Springen der Augen.
- ❖ **Sehbereich**
Die Größe des Blickfeldes und die räumliche Wahrnehmung werden verbessert.
- ❖ **Augenfokussierung**
Die korrekte Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeiten gelingt besser.

Zusatzbausteine

Zusätzlich können zur Verbesserung des visuellen Systems Augenstellungen (= die Augen können in eine Position gebracht und dort gehalten werden) und Zielfixierung (= das Anvisieren von Zielen und die damit verbundene Augenfixierung) eingefügt werden.

Training der kognitiven Fähigkeiten

- ❖ **Arbeitsgedächtnis**
Mehr Optionen können parallel vorgehalten und schneller ausgewählt werden.
- ❖ **Auffassungsgabe**
Eingehende Signale werden schneller erkannt und zugeordnet.
- ❖ **Wissenszugriff**
Gespeichertes Wissen wird auch in schwierigen Situationen schneller abgerufen.

Der Trainingsumfang

Entgegen den sonstigen Gepflogenheiten im Sport ist bei dieser Trainingsform nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel, sondern eine Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen.

Deshalb ist es sehr wichtig, neue Bahnungen, die durch die Bewegungsherausforderung geschaffen wurden, nicht so lange zu vertiefen, bis sie nur noch für eine einzige auswendig gelernte Bewegung zur Verfügung stehen. Vielmehr sollte bereits beim Erkennen der Grobform die nächste Schwierigkeitsstufe als neue Herausforderung dienen.

Da dies ein sehr unübliches Vorgehen ist, muss es den Teilnehmern des Trainings immer wieder erklärt werden, um Frust zu vermeiden.

Der angestrebte Effekt ist bereits nach wenigen Wochen zu erkennen, wenn nur eine Stunde pro Woche trainiert wird. Um eine Überforderung des Gehirns zu vermeiden, sollte aber auch nicht länger als maximal 1 Stunde am Stück trainiert werden.

Somit ist es sehr einfach, diese Methode in den normalen Trainingsalltag zu integrieren.



Wirkungen des Trainings

Allgemein

- ❖ Emotionale Stressreduzierung
- ❖ Körperliche Entspannung
- ❖ Verbesserung der Konzentration
- ❖ Erhöhte Aufnahmekapazität
- ❖ Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- ❖ Reduktion der Fehlerquote
- ❖ Steigerung des Selbstbewusstseins
- ❖ Förderung des selbstständigen Arbeitens

Im Sport

- ❖ Erhebliche Reduktion des Energieaufwandes
- ❖ Ziele werden besser, schneller und ohne Umwege erreicht
- ❖ Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- ❖ Reduktion von Kompensationsbewegungen
- ❖ Harmonischere Bewegungsabläufe ohne Unterbrechungen
- ❖ Reduzierter Kraftaufwand
- ❖ Elegantere Ausführung von schwierigen Bewegungsabläufen
- ❖ Beschleunigter Bewegungsablauf

In der Schule

- ❖ Schnellerer Wechsel von einer Aufgabe zur anderen
- ❖ Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- ❖ Umsetzen von Textaufgaben in eine Rechnung fällt leichter
- ❖ Das Lernen fällt leichter
- ❖ Lesen und Rechtschreibung verbessern sich
- ❖ Zeitgleiche Wahrnehmung verschiedener Infos verbessert sich
- ❖ Verbesserung der Konzentration auf eine Aufgabe
- ❖ Erlerntes Wissen wird schneller abgerufen

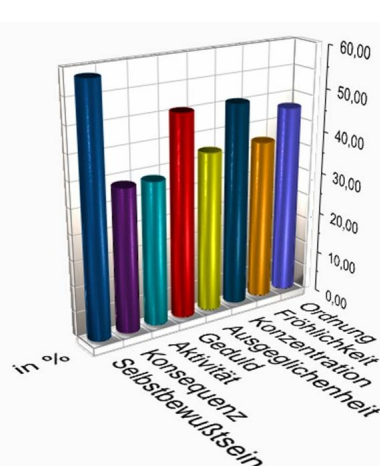
Kontakt:

Claudia Hannemann
 Life Kinetik® Trainerin
 Monte H u. H gGmbH
 Dorfstr. 20 * 23881 Breitenfelde
 Tel.: 0160 979 23 810
 Fax: 0049 322 268 36 412
 Mail: info@monte-huh.de
www.monte-huh.de
www.lifekinetik.de

Die Statistik

Im Rahmen eines Trainingsprogramms über 12 Wochen mit einer 60minütigen Trainingseinheit pro Woche verbesserten sich 97% der Kinder und 91% der Erwachsenen in mindestens einem der hier aufgeführten Bereiche!!!

Verbesserungen der Kinder
 im Verhalten in der Schule



Verbesserungen der Erwachsenen
 im Verhalten

