

**E**in Freitagabend im November: In Hamburg findet sich eine bunte Truppe von Läufern ein und lässt sich in einem Workshop bei Trainer Dirk Peters in die Life Kinetik einführen. Aber was verbirgt sich hinter dem Begriff Life Kinetik?

Es handelt sich dabei um visuell-kognitive Bewegungsaufgaben mit dem Ziel, Denk- und Lösungsprozesse im Gehirn anzuregen. Synapsen verbinden sich – und das konnte man bei einigen Teilnehmern fast hören. Die Köpfe ratterten ordentlich.

Durch ein besser vernetztes Gehirn profitieren zum Beispiel Läufer, weil sie ihre Bewegungsabläufe schneller und effektiver steuern können. Sie finden dadurch etwa beim Trailrunning viel schneller den Laufrhythmus wieder, nachdem sie Bergauf- oder Bergabpassagen bewältigt haben. Auch bei Straßenrennen ergeben sich durch eine bessere Vernetzung Vorteile: Die Konzentrationsfähigkeit und das problemlösende Denken in schwierigen Situationen eines Wettkampfes sind deutlich erhöht. Doch nicht nur im Sport, sondern auch im oft hektischen beruflichen Alltag kann Life Kinetik punkten: Wurde man beispielsweise durch einen Telefonanruf aus der Konzentration gerissen, findet man schneller zurück in die ursprüngliche Aufgabe.

Trainer Dirk Peters erklärt den Zusammenhang genau: „Höhere kognitive Fähigkeiten haben beim Laufen folgenden Vorteil: Ständig müssen wir im Rennen und in der Vorbereitung abgleichen, entscheiden und vor allen Dingen in stressigen Situationen richtig handeln. Je mehr Hirnpotenzial ich habe, desto eher kann ich meinen Plan umsetzen. Etwa bei Hitze, Wind oder geänderten Laufbedingungen auf Plan B oder C umschwenken.“ Für ihn ist Life Kinetik die perfekte Ergänzung zu den Bausteinen Sport, Mentaltraining und Regeneration.

Die Übungsvielfalt ist fast grenzenlos. Die Hauptsache ist, immer wieder neue Reize zu setzen. Perfektion ist unerwünscht, denn nur solange man keinen Automatismus entwickelt, lernt man. Nur dann bilden sich im Gehirn neue Verknüpfungen. Also müssen ständig neue Aufgaben oder Variationen her. Eine Übung kann etwa sein, einen Knautschball mit einer Hand über die Schulter zu werfen und blind aufzufangen. Vorab soll eine möglichst genaue Prognose abgegeben werden, wie oft der Ball bei zehn Versuchen gefangen wird. Dabei geht es um die optimale Selbsteinschätzung: Nur wer seine Leistungsfähigkeit gut kennt, ist auch mental

## GEHIRNTRAINING FÜR LÄUFER

# Schneller und schlauer durch Life Kinetik

Es gibt eine Möglichkeit, das Gehirn leistungsfähiger zu machen – mit Übungen, die für **NEUE VERBINDUNGEN** zwischen Synapsen sorgen. Der Trick: keine Routine entwickeln.

stärker und kann realistische Handlungspläne aufstellen.

„Messbare Erfolge können erst ab einer Stunde Life-Kinetik-Training in der Woche verbucht werden. Diese können aber gerne auf sechs mal zehn Minuten aufgeteilt werden. Thematisch passt es gut in das Aufwärmprogramm einer Laufeinheit oder des Lauf-ABCs“, erklärt der Coach. Das Fazit eines Teilnehmers: „Ab jetzt werde ich mein Training wieder abwechslungsreicher gestalten. Beim Lauf-ABC stelle ich immer wieder fest, dass ich schnell in den alten Trott ver falle und lieber die Übungen mache, die ich gut kann. Jetzt habe ich aber die Wichtigkeit, immer wieder neue Reize zu setzen, grundlegend verstanden.“ (runner's world)



Übungen mit der Koordinationsleiter.



Life Kinetik fördert Kreativität, Konzentration und die Fähigkeit zum Multitasking. Anders als Denksport setzt es allerdings auf körperliche Aktivität, wobei die jeweiligen Bewegungen in verschiedenen Regionen des Gehirns koordiniert werden.



Die Workshopteilnehmer.