

Bericht „Life Kinetik“ zur alpinen Trainerfortbildung des Tiroler Schiverbandes am 08.10.2011 auf den Universitätssportanlagen Innsbruck:

Präsentation von - **Life Kinetik – Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung** - durch den Mentaltrainer und lizenzierten Life Kinetik Trainer Martin Wiedenhofer.

Die Life Kinetik Formel:

Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = Mehr Leistung

Wer Life Kinetik anwendet profitiert gleich doppelt. Es profitiert die Gesundheit durch ein breit abgestimmtes Bewegungsprogramm und es profitiert der Verstand durch neue Vernetzungen der Synapsen, die dadurch das Leben erfolgreicher werden lassen.

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.

Mit Life Kinetik werden dem Körper nicht alltägliche, visuelle, kognitive und koordinative Aufgaben gestellt. Das Gehirn stellt durch diese Herausforderungen neue Verbindungen (Synapsen) her. Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Entgegen den sonstigen Gepflogenheiten im Sport ist bei dieser Trainingsform nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel. Langes und hartes Training kennt Life Kinetik nicht. **Das Ziel dieses Trainingsprogramms ist es, möglichst viele Vernetzungen im Gehirn anzulegen, die durch neuartige und ungewohnte Übungen entstehen.** Dabei ist es **zwingend notwendig**, die Herausforderungen der Übungen von Trainingseinheit zu Trainingseinheit ständig zu steigern. Nur dadurch ist die dauerhafte Gehirnoptimierung zu erzielen.

Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. **Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Schisprung, Fußball, Handball, Basketball Tischtennis, Schwimmen, Golf u. a. wenden Life Kinetik erfolgreich an.**

Wirkungen des Bewegungsprogramms im Sport sind u. a.:

- **Erhebliche Reduktion des Energie- und Kraftaufwandes**
- **Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit**
- **Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung**
- **Reduktion von Kompensationsbewegungen**
- **Harmonischere Bewegungsabläufe ohne Unterbrechungen**
- **Gesteigerte Auge-Hand und Auge-Bein-Koordination**
- **Beschleunigter Bewegungsablauf**
- **Deutlich reduzierte Fehlerquote.**

Felix Neureuther (Weltcup – Schirennläufer, DSV) sagt:
„Durch Life Kinetik konnte ich meine Ausfallquote stark reduzieren.“

Rosi Mittermeier (Schilegende) sagt über Life Kinetik:
„Das braucht ja wohl ein Jeder.“

Daniel Mesotitsch, Biathlon-Olympiamedaillengewinner Österreich:
„Es macht Wahnsinnsspaß, schult meine Koordination auf genialste Weise und im Kopf werde ich so richtig frei.“

Weitere Infos unter: www.mental-wave.biz.

Den Trainern/Innen des TSV wurden diese Inhalte, die Bausteine und Trainingsbereiche von Life Kinetik erläutert und natürlich wurden gleich praktische Basisübungen durchgeführt. Dabei gab es viel zum Lachen und so manchen AHA-Effekt. Ich danke nochmals allen Teilnehmern für das rege Mitmachen!