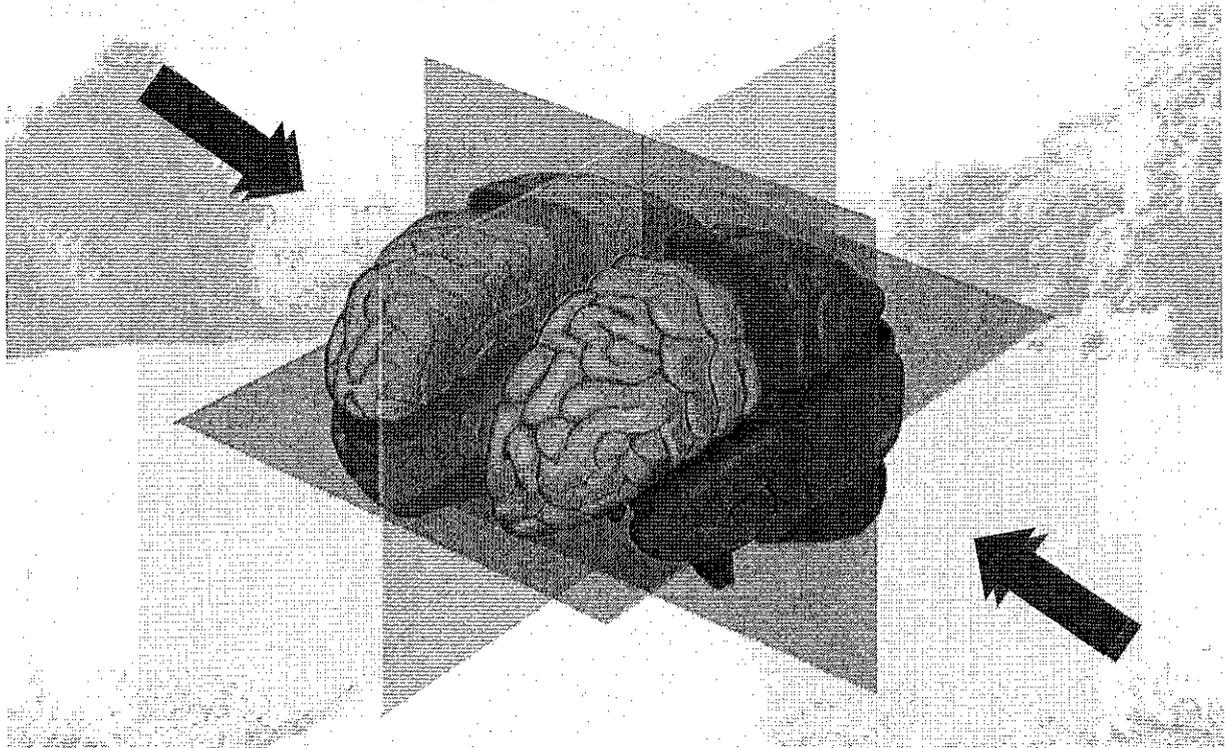


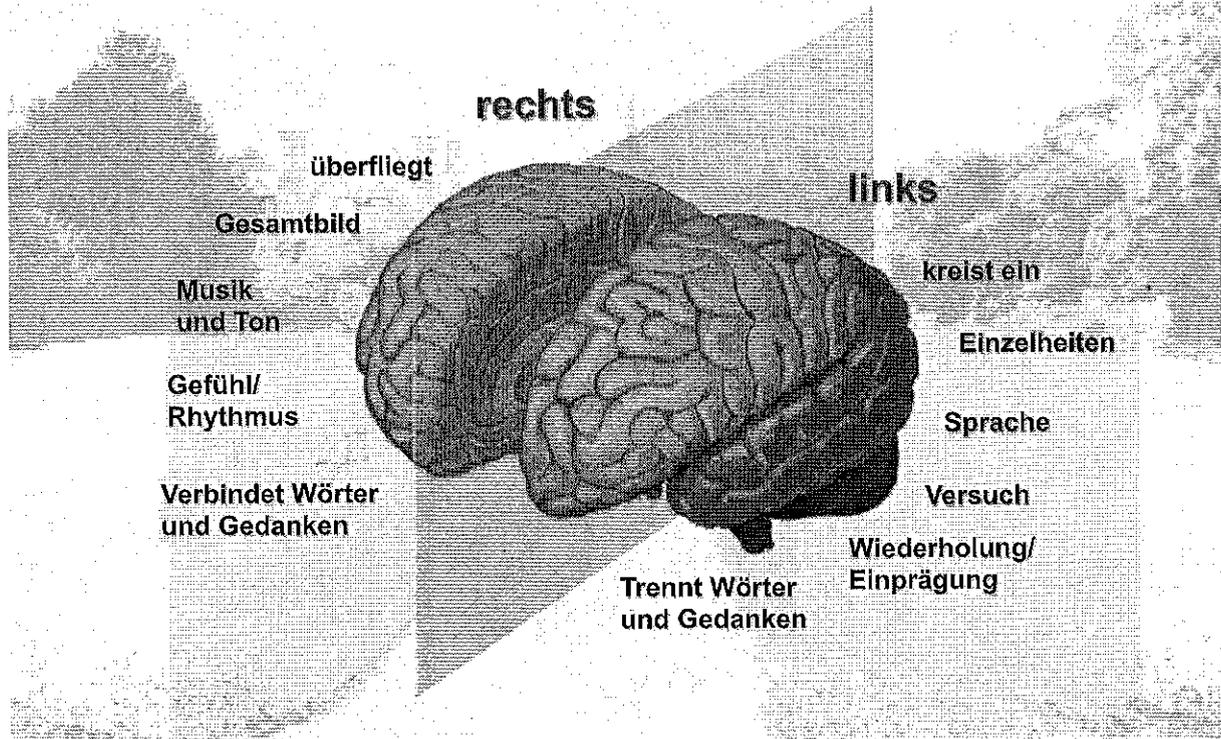


## Das Synaptische Modell

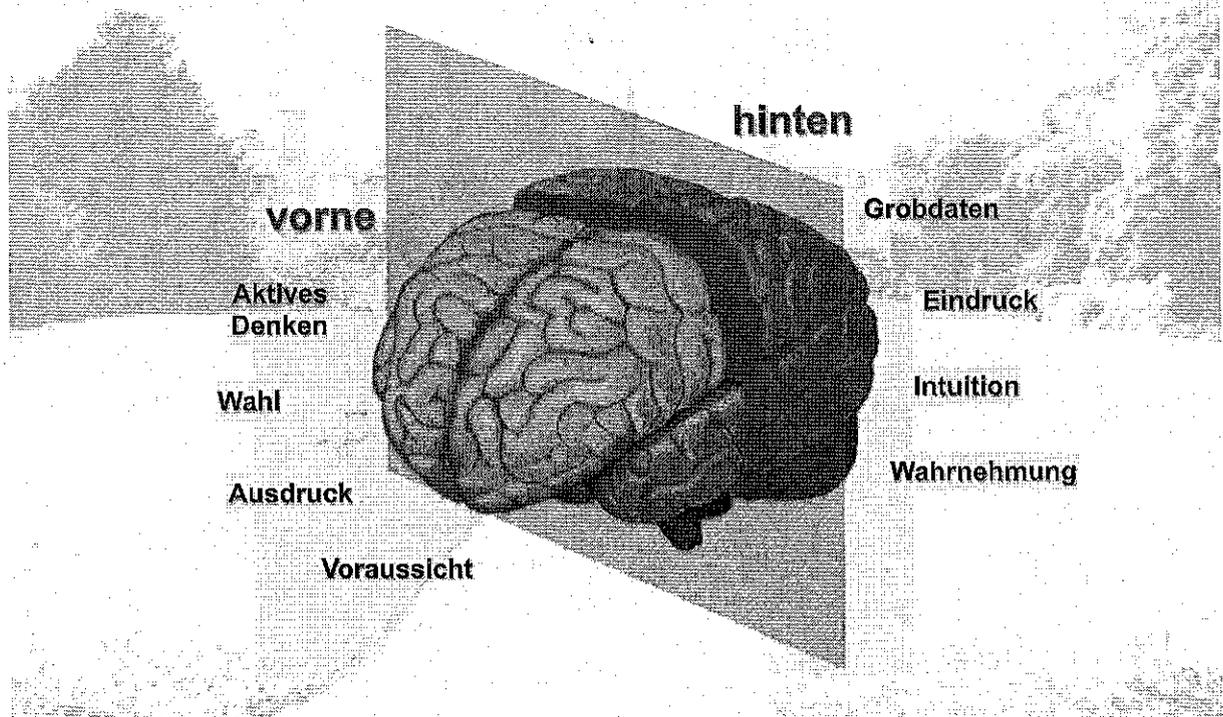




## Lateralität



## Fokussierung

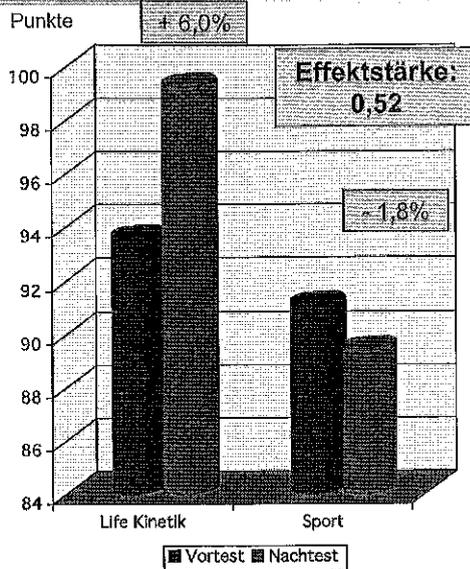




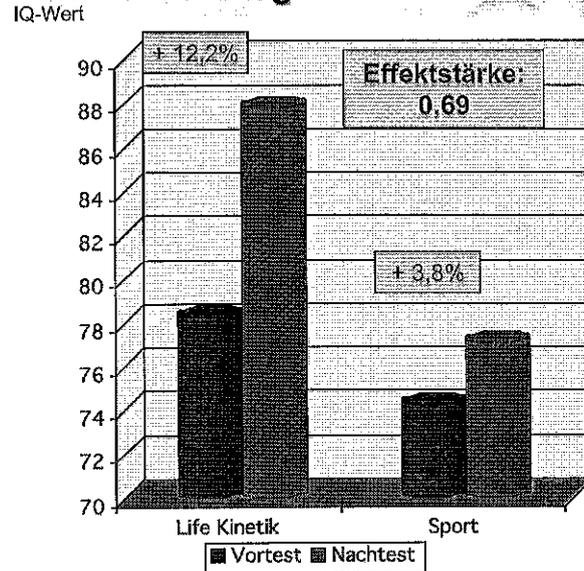
## Erhebung der Universität zu Köln, 2010

Von 34 Förderschülern (9-12 Jahre) absolvierten 17 in 5 Wochen 15 Trainings zwischen 20 und 30 Minuten

### Verbesserung der Aufmerksamkeitswerte



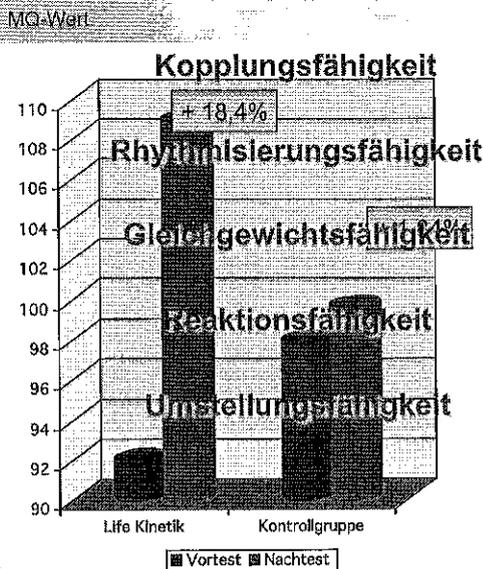
### Verbesserung der Intelligenzwerte



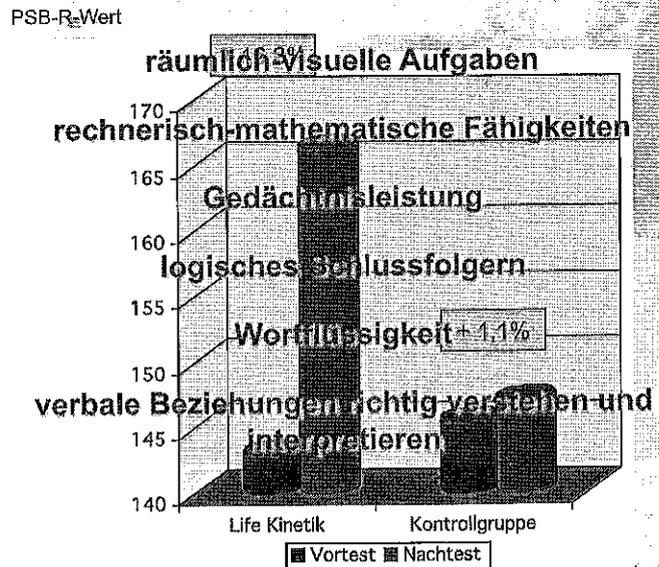
## Erhebung von Florian Feltes im Rahmen seiner 2. Staatsexamensarbeit am ZfsL Vettweiß, 2011

Von 53 Schülern (11 bis 12 Jahre) absolvierten 27 Schüler 20 Trainings à 6 Minuten in 4 Wochen

### Verbesserung der motorischen Leistung



### Verbesserung der kognitiven Leistung





## Stimmen zu Life Kinetik



*„Mein Team und ich haben mittlerweile über 28.900 Leistungssportler untersucht. Das Life-Kinetik-Programm ist das beste umfassende Training aller Rezeptoren, die zur außergewöhnlichen Verbesserung aller motorischen Grundfertigkeiten führen, das ich persönlich kennen gelernt habe.*

*Unsere wissenschaftlich begleitenden Untersuchungen zeigen bei den Sportlern bzw. Spielern eine deutlich verbesserte Stressresistenz und spieltaktische Leistungsfähigkeit in schwierigen Spielsituationen.“*

Prof. Dr. Elmar Wienecke, Fußballlehrer, Inhaber und Gründer von SALUTO - Das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Deutschland in der GERRY WEBER WORLD, Halle/Westfalen



## Stimmen zu Life Kinetik



*„Koordinative Übungen beeinflussen die Hirnentwicklung bei Kindern sehr positiv. Doch auch bei Erwachsenen bewirken bestimmte Bewegungstrainings die Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus, so dass man Gedächtnisinhalte besser abspeichern kann. In der Großhirnrinde werden vorhandene Verbindungen zwischen Nervenzellen bis ins hohe Alter durch bestimmte Aktivitäten gestärkt. Die Übungen des Life Kinetik-Ansatzes stellen eine ideale Möglichkeit dar, um dieses Potenzial zu nutzen.“*

Prof. Dr. Matthias Grünke, Lehrstuhl Konzeption und Evaluation schulischer Förderung im Förderschwerpunkt Lernen, Universität Köln

## Dopamin und Lernen

### Zwei Kernstrukturen des Mittelhirns

1. Substantia nigra → Bedeutung für die Bewegungskoordination
2. Ventrales Tegmentum → Bedeutung für die Motivations- und Aufmerksamkeitskontrolle sowie Arbeitsgedächtnis (Teil des KZG) und Überführung der gelernten Information ins Langzeitgedächtnis

### Untersuchungen bei Parkinsonpatienten zeigten:

- gestörte motorische Defizite korrelieren mit kognitiven Störungen
- motorische Übungen lösen aha-Effekte (Dopaminfreisetzung)
- Neuronales Belohnungssystem setzt strukturelle Veränderungen im Gehirn in Gang (synaptische Plastizität steigt)
- Erhöhung der kognitiven Leistungsfähigkeit (z.B. fluide Intelligenz)

### Bedingungen hinsichtlich der motorischen Übungen sind dabei

1. die Neuartigkeit der Bewegungsaufgabe (Beck, 2005) und
2. der unerwartete Bewegungserfolg (Beck & Beckmann, 2009b).  
keine Routine.

### Aus Fehlern lernen oder aus Erfolg lernen?



### Life Kinetik

**Flexible Körperbeherrschung**

Optimale Zusammenarbeit  
der drei Dimensionen des  
Gehirns

**Visuelles System**

Voraussetzung, damit  
der Körper  
koordinieren kann

**Kognitive Fähigkeiten**

Verarbeitung möglichst  
vieler Informationen in  
kürzestmöglicher Zeit



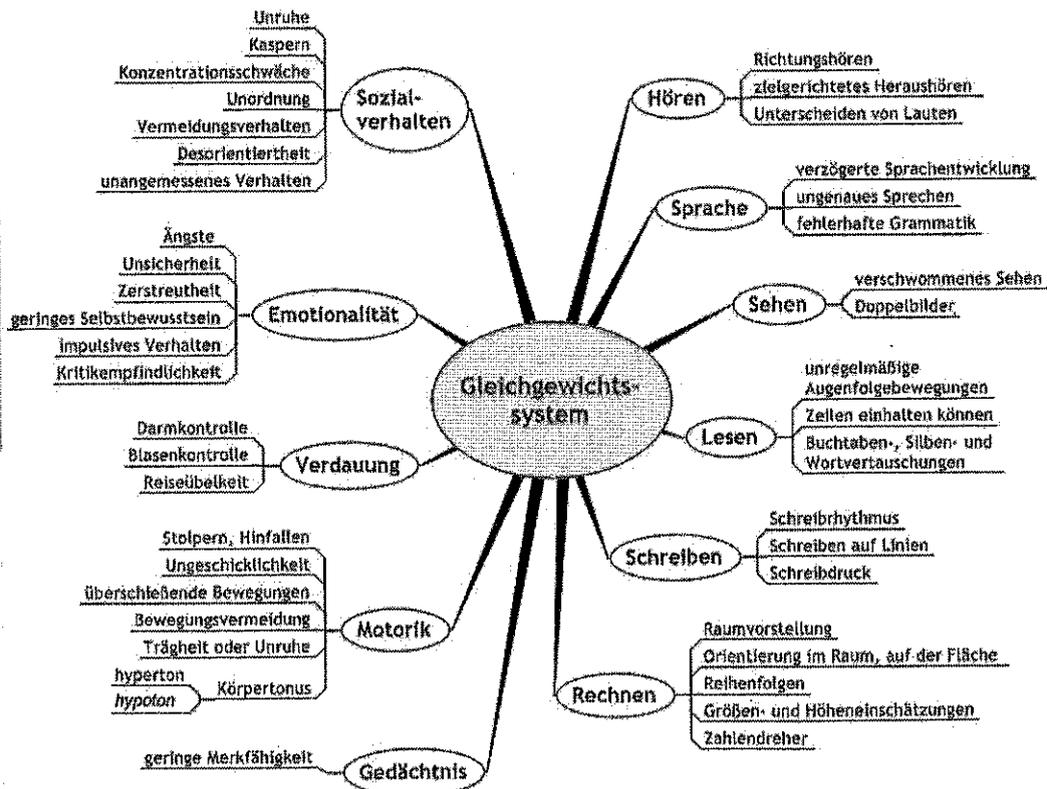


## Stimmen zu Life Kinetik



„Für die sporttechnischen Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Sportlers ist die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten gleichermaßen bedeutend wie auch für die taktischen Fähigkeiten. In einer Studie an der Universität der Bundeswehr konnte beispielhaft eine signifikante Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeiten durch ein Life-Kinetik-Trainingsprogramm nachgewiesen werden. Die Übungen der Life-Kinetik-Methodik stellen eine sinnvoll strukturierte Bereicherung der traditionellen Koordinationstrainingsübungen dar.“

VProf. DSL Dr. med. Günther Penka, Lehrgebiet Sportwissenschaft / Sportmedizin, Institut für Sportwissenschaft und Sport, Universität der Bundeswehr Neubiberg





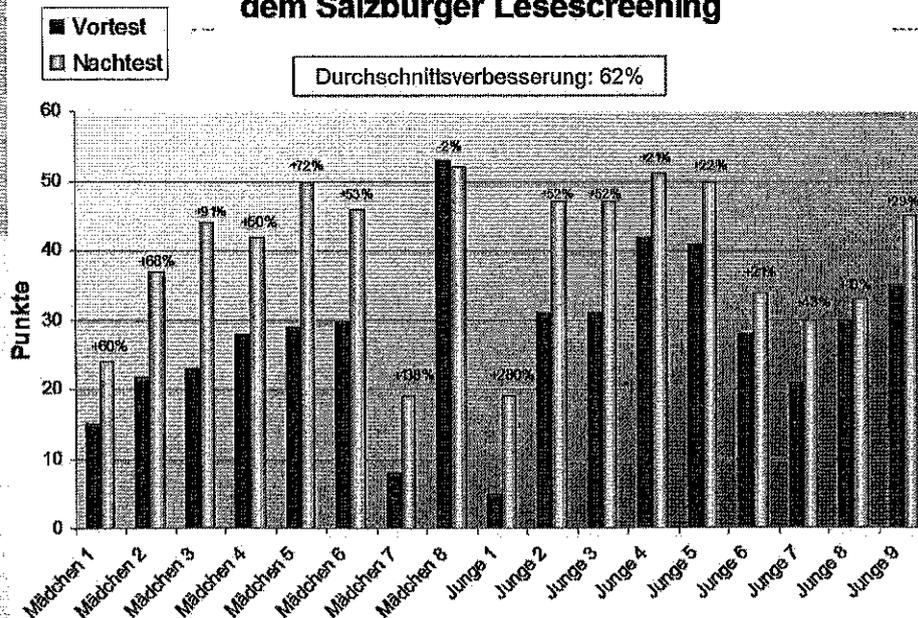
## Wirkungen des Bewegungsprogramms im Sport

- Erhebliche Reduktion des Energie- und Kraftaufwands
- 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



Direktion der Volksschule Markgrafneusiedl  
2282 Markgrafneusiedl, Bischof – Mayerpl.1  
☎ 02248/2285 Fax 02248/2285-15  
e-mail: vs.markgrafneusiedl@noeschule.at  
vs.markgrafneusiedl@hotmail.com

### Verbesserungen durch Life Kinetik ermittelt mit dem Salzburger Lesescreening



## Fröbelkran (benannt, nach seinem Erfinder Friedrich Fröbel)

### **Spielort:**

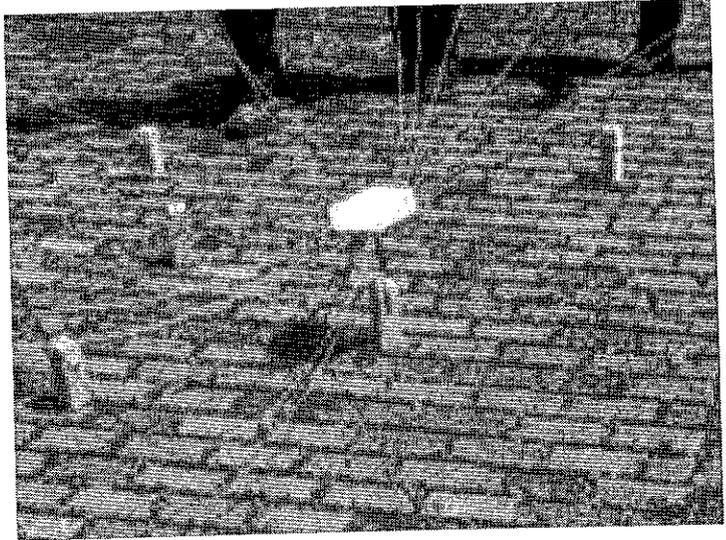
In einem Raum oder  
im Freien

### **Spieldauer:**

20 - 30 Minuten

### **Eignung:**

Für Gruppen  
von 6 - 24 Personen



### **Spielbeschreibung**

Die Gruppe hat die Aufgabe die umliegend aufgestellten Klötze nur mit Hilfe des "Krans" aufeinander zu stapeln.

Dazu nehmen die Spieler die Griffe in die Hand (je nach Spieleranzahl auch beide Griffe) und stapeln die Klötze an der Einkerbung mit dem Metallbügel zu einem Turm übereinander. Dabei darf nicht mit den Händen oder Füßen nachgeholfen werden.

Man kann auch mit mehreren Gruppen das Spiel durchführen und dabei die Zeit stoppen. Gewinner ist die Gruppe, die am wenigsten Zeit gebraucht hat.

Das besondere an dieser Aufgabe ist, dass die Spieler miteinander sprechen müssen, um zum Ziel zu gelangen. Teamgeist und Zusammenarbeit sind gefragt, die Spieler/innen müssen sich aufeinander einstellen und miteinander kommunizieren.

Die Aufgabe wird oft am Besten gelöst, wenn ein Gruppenmitglied die Führung übernimmt. Vor- und Nachteile einer solchen Führungsstruktur und die Fähigkeit der Gruppe, angemessen darauf zu reagieren, können Schwerpunkt des Auswertungsgesprächs sein.

# Die sensomotorischen Kennlinie/Beidhandspiele

Am Beispiel des Beidhandspiels Trampolino werden wir die Fragen zu räumlichen und zeitlichen Entwicklungskomponenten erarbeiten und kennen lernen. Besondere Bedeutung kommt in diesem Zusammenhang neurophysiologischen Fragen von beidseitigem Bewegungshandeln zu.

Fragen der Mediane, der Beeinflussung beider Hirnseiten und der Lateralitätsdominanz werden angesprochen.

Es ist die Grundlage für alle Rückschlag- und Ballspiele!!!

Was ist nun Trampolino?

Es ist ein auf den oben genannten Grundlagen basierendes Beidhand-Rückschlagspiel, welches individuell, mit einem Partner oder aber in der Gruppe interaktiv, letztendlich auch mit Mannschaften wettkampfgemäß gespielt werden kann.

Die Handhabung des Trampolinoschlägers ist denkbar einfach, da keine besondere Schlagtechnik erlernt werden muss. Der Schläger wird mit beiden Händen möglichst mittig am Ring(Rand) gefasst, so dass zentral median vor dem Körper die Trefffläche entsteht.

(Man stellt sehr schnell fest, dass einhändiges Spielen im Prinzip kaum möglich ist.)

Der Spielgegenstand ist entweder ein ca. 40-50g schweres Spielsäckchen, ein sogenannte „Stressball“, besonders gut geeignet ist ein Gummifadenball(auch als Pom-Pom-Ball oder Kooshball bekannt) von etwa gleichem Gewicht. Entscheidend für die gute Kontrollierbarkeit des Balles ist seine plastische Eigenschaft!

Wie beginnt man mit diesem Spiel?

Zunächst wird eine individuelle Gewöhnungs- und Erprobungsphase notwendig sein, d.h. jeder versucht den Ball mit dem Trampolino selbst leicht hochzuspielen, um die Reflexwirkung des Schlägers zu erfahren. Diese ersten Übungen können am Ort und in der Bewegung durchgeführt werden, Höhenveränderungen sind durch Zusatzaufgaben möglich. Diese Eingewöhnungsphase ist in der Regel nicht sehr lang, da die Kinder sehr schnell mit diesem neuen Spielgerät umzugehen verstehen.

In der zweiten Phase kommt es zu den ersten interaktiven Aufgaben mit einem Partner.

Hierbei ist es von besonderer Bedeutung, dass immer wieder auf das „miteinander spielen und zuspielen“ hingewiesen wird, um möglichst in dieser Phase das „ausspielen“ zu vermeiden.

Diese interaktive Übungsphase lässt sich mit einem Partner, aber auch in Kleingruppen durchführen. Am Ende sollten die Kinder in der Lage sein, einen Ball dem Partner oder den Partnern möglichst kontrolliert zuspielen zu können. Die Häufigkeit der Ballkontakte ist ein entscheidendes Kriterium.

Besonders gut lässt sich Trampolino im Freien spielen, ist also als Pausenspiel auf dem Schulhof bestens geeignet!

Unterrichtsbegleitend und –unterstützend lassen sich nun zahlreiche spielbegleitende Aufgaben stellen:

- Wir spielen uns jeweils Worte zu, die der Partner buchstabiert.
- Wir spielen „Silbentrennung“.
- Wir ordnen Substantiven sinnstiftende Adjektive zu.
- Wir spielen „Alle Fische die ich kenne“.
- Wir spielen „Was weißt du über Berlin?“
- Alles was ich gerne esse und trinke.

Hilfreiche Literatur:

1. Lensing-Conradi „ Von der Heilsamkeit des Schwindels“
2. Ayres,J. „Bausteine der kindlichen Entwicklung“
3. Beigel, D. „ Von Flügeln und Wurzeln“
4. Spitzer, M. „im Prinzip alle Veröffentlichungen“ – es fällt mir schwer, ein Werk zu nennen.

Es lohnt ein Blick auf sog. „Alte Kinderspiele“ – Spiele, die über Jahrhunderte von Kindern an die nächste Kindergeneration „tradiert“ – also weitergegeben wurden.

Sehr viele dieser Spiele hatten einen entwicklungsfördernden Kern – das Anhalten, das Stoppen, das Abwarten. Solche im Alltagsspiel erworbenen Fähigkeiten haben Kinder zu allen Zeiten in ihrer Entwicklung unterstützt und gefördert.

Und heute:

Alles muss „schnell“ gehen. Zeit zum „Innehalten“ wird als überflüssig angesehen.

Am Ende haben wir alles gemacht und erlebt, wenn wir dann schauen, was wir wirklich haben, so stellen wir fest: *„Wir haben wenig oder nichts behalten“*

Bewegung ist ein also ein wichtiger begleitender und unterstützender Teil des Lernens!

Bewegen wir uns und bewegen wir unsere Kinder!

Aber "sinnhaft" und nicht "sinnentleert".

## **Und nun zur Praxis:**

Die „koordinativen Fähigkeiten“ und in dieser Tagung schwerpunktmäßig die zentrale entwicklungsfördernden „Gleichgewichtsfähigkeit“ und „Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit“ sind Grundlage für die qualitative Bewegungsentwicklung und deren Erhalt. Sie sind die Bausteine eines komplexen Steuerungsprozesses, der uns in die Lage versetzt, exakte, zielgenaue und wohlabgestimmte Bewegungen durchzuführen.

In dieser Tagung werden „elementare koordinationsfördernde Bewegungsaufgaben - in verschiedene Unterrichtskonzepte verpackt - vorgestellt und ausprobiert und die notwendigen theoretischen Hintergründe angesprochen.

Besonderer Wert wird auf die sofortige Umsetzbarkeit für die morgigen Übungsstunde gelegt. Alltagsmaterialien und einfachste Unterrichtshilfen erleichtern den Unterrichtenden die eigene nächste Unterrichtssituation.

### **1. Was ist das Kopflot?**

Als erstes beschäftigen wir uns mit der Grundlage für alle Ganzkörperbewegungen – auch grobmotorische Bewegungshandlungen genannt . Hierbei geht es um die Ausgangssituation der menschlichen Bewegung – der aufrechten Haltung.

Wir erarbeiten die mediane statische Grundhaltung mit Hilfe des „Kinästhetico-Balkens“. Hierbei erfahren wir etwas über die „natürlichen Reflexe“ – insbesondere über den Moro-Reflex. Wir erkennen, wie eine „Sicherung des Kopflotes“ Haltung und Bewegung eines Menschen maßgeblich beeinflusst.

#### **Einstieg:**

Zum praktischen Einstieg haben wir mit Bierdeckeln und Spielsäckchen( alle nur denkbaren Materialien sind möglich)

„Statuen“ belegt sowie das Abnehmen der Bierdeckel (Behutsamkeit!) geübt.

#### **Wichtig: Fußstellung achten – Fuß vor Fuß!!**

**Arme nach vorne gestreckt. 7 Bierdeckel .**

**Am Ende haben wir „Memory“ gespielt!**

## **Der Bierdeckel-Bewegungspark**

Wir bedienen uns zur Schulung der „Koordinativen Leistungsfähigkeit“ des Arbeitskonzeptes „Bierdeckel-Bewegungspark“.

Auf einer Grundfläche von max. 4x4 m werden ca. 400 verschiedenfarbiger Bierdeckel wahllos ausgebreitet.

Die Arbeitsweise „von allen Seiten“ ermöglicht vielfältige Aufgabenstellungen unter den Gesichtspunkten „Entdeckung der Langsamkeit“, „Richtig ist wichtig“, „Immer wieder ins Lot kommen“.

**Individuelle Aufgabenstellungen, partnerschaftliche Übungsformen und Gruppenerlebnisse prägen dieses Arbeitskonzept, dessen Wirkung unter qualitativen Gesichtspunkten eine enorme Bedeutung für die Entwicklungsförderung von Kindern hat, aber auch in anderen Altersgruppen hervorragend eingesetzt werden kann.**

# „Bewegungsfreundliche Schule“ 10.02.2015

Von Geburt an ist das Leben der Kinder geprägt durch Wahrnehmung und Bewegung. Die körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung wird maßgeblich beeinflusst durch die ständige Auseinandersetzung des Kindes mit seiner Umwelt, die es wahrnimmt und motorisch handelnd erfährt.

Das Erleben und Erfahren der eigenen Körperlichkeit ist die erste und elementare Kompetenz in der Entwicklung eines Menschen.

Aus der körperlichen Haltung und Bewegung leiten sich geistig-seelische und soziale Haltungen und Strukturen ab.

Unsere Sprache macht dieses sehr schön deutlich:

Einstellungen und Handlungen wie „*sich halten, sich verhalten, innehalten, anhalten, aushalten, durchhalten, etwas einhalten, etwas hochhalten, an sich halten, Haltung bewahren, .. und am Ende auch etwas behalten*“

prägen die Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen.

Eine sinnstiftende kindliche Entwicklungsförderung muss also diese Grundlagen fördern und stabilisieren. „Bewegtes Lernen“ ist somit nicht ein neues Schlagwort, sondern elementare Grundlage für erfolgreiches Lehren und Lernen. Das der Bewegung innewohnende Prinzip der Rhythmisierung (Anspannung und Entspannung in wohlabgestimmtem Verhältnis!) in Elternhaus, Kindergarten, Schule und Verein wieder erlebbar und nutzbar zu machen muss Ziel einer kindgerechten Begleitung sein.

Zunehmend erkennen Eltern, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer und andere die Entwicklung von Kindern begleitende Personen, dass es ein nicht unerhebliches Maß an Diskrepanz zwischen dem Anspruch an eine optimale kindliche Entwicklung und der wahren Situation gibt. In der wohl „*mobilsten aller Zeiten*“ (automobil und nicht eigenmobil!) erfahren viele Kinder nicht mehr die notwendigen Reize, um alle ihre Möglichkeiten zu entwickeln, - mehr noch - immer häufiger tauchen Probleme auf, deren Ursachen auf eine Störung der kindlichen Bewegungsentwicklung zurückzuführen sind und die das Kind in seiner Gesamtentwicklung erheblich beeinflussen.

Der direkte Zusammenhang von körperlicher Entwicklung und daraus sich ergebenden Problemen und Chancen für die psycho-soziale Entwicklung der Kinder sowie den Einfluss solcher Beeinträchtigungen auf das **Lernen und Leisten** muss allen Beteiligten klar sein und dazu veranlassen, dass in Elternhaus, Kindergarten, Schule und Verein diesen Kindern mit sinnhaften Bewegungsangeboten die notwendige Förderung zukommt.

Die kindgerechte Verknüpfung von Lernort(-raum), Lernzeit und Lerninhalten im Wechselspiel mit Pausen und Entlastungen rückt immer mehr in den Blickpunkt nicht nur der Schulentwicklung und der vorschulischen Betreuung. Es wird zunehmend deutlich, dass nur ein *Harmonisches Ganzes* die teilweise erschreckende Disharmonie, Unausgewogenheit und Strukturlosigkeit vieler Kinder zu beeinflussen in der Lage ist.

konzentrieren und fokussieren zu können, fällt immer mehr Kindern schwer, nicht selten auch den Erwachsenen.

In diesem Zusammenhang spielt ein wohlausgewogener Ablauf von Lernen und Entlasten, von Arbeit und Pause, von Konzentration und Bindungsfreiheit, von Anspannung und Entspannung, von Haltung und Entlastung eine entscheidende Rolle für die Entwicklung von Kindern, deren Lebensumwelt sich fast ausschließlich unter dem Gesichtspunkt „Beschleunigung ist alles!“ zeigt.