

01. Juni 2022

AK 18: Training für Körper und Gehirn – Life Kinetik im schulsportlichen Kontext

Schwerpunkt:	Sekundarstufe I & II
Zeitblock:	14:45 – 16:15 Uhr
Ort:	Gymnastikraum
Referent/in:	Sebastian Karpinski

Das Leistungsprinzip kann nicht nur als ein Grundstein unserer Gesellschaft angesehen werden, sondern bestimmt ebenfalls maßgeblich die schulische Laufbahn von Kindern und Jugendlichen. Auch im Sportunterricht sind Leistung und unterschiedlichste Arten von Leistungsfähigkeit (konditionell, koordinativ, kognitiv) zentrale Bestandteile, dies nicht nur für Schüler:innen, sondern auch für Lehrkräfte bspw. in der methodisch, didaktischen Konzeption von Sportunterricht angelehnt an die Rahmenvorgaben für den Schulsport und die Curricula des Landes NRW. Die Leistungsfähigkeit von Schüler:innen ist in Folge dessen sicherlich ein Parameter, der den Bildungserfolg entscheidend mitbeeinflusst.

Life Kinetik, das vom Diplomsportlehrer Horst Lutz entwickelte Training, setzt dort an. Es zielt auf eine Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit anhand einer „bessere[n] Vernetzung und (...) Nutzung aller Areale des Gehirns“ (Lutz, 2017, S. 27) mithilfe verschiedener Übungen, die eine Kombination aus den Bereichen „Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung“ darstellen (ebd., S.27).

Der Workshop gibt einen Einblick in die Grundlagen von Life Kinetik und dessen Verortung/Anwendung im Kontext Schule anhand eines kurzen Impulsvortrages mit integrierten und anschließenden Übungen. Im Fokus stehen sowohl Anwendungsbeispiele im Klassenzimmer als auch Übungen für die Sporthalle. Damit sollen einerseits die unterschiedlichen Unterrichtssettings im Lern- und Lebensraum Schule und andererseits die differenten Einsatzmöglichkeiten von Life Kinetik Berücksichtigung finden.

Literatur

Lutz, H. (2017). *Life Kinetik. Bewegung macht Hirn*. Meyer & Meyer.