

# Workout - Jonglieren

**Kategorie:** Koordination

**Benötigtes Material:** Bälle (Tennisb., Jonglierb.,...)

**Übungsdauer:** je Step 3 bis 5 Minuten

**Übungsbeschreibung:** **Aufbauende Übung** (in Steps) mit Variationen siehe unten



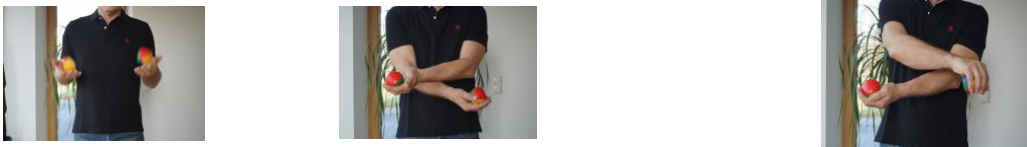
**Step 1:** Bälle einzeln ca. 15 -20 cm gerade nach oben werfen und fangen  
(mit offener Hand = Handrücken unten)



**Step 2: Beide Bälle gleichzeitig werfen und fangen** (Bem.: nicht direkt auf die Bälle schauen)



**Step 3: Bälle gleichzeitig werfen ABER mit gekreuzten Händen fangen und wieder zurück**



Variation dazu: Beim überkreuzten Fangen greift die obere Hand von oben (geschlossen) den Ball

Step 3 / Zwischenstufe: beidhändiges Werfen und Fangen (ohne Überkreuzen) und einen Fuß abwechselnd bei jedem Fangen vor bzw. hinter das Standbein stellen.

**Step 4: beidhändiges Werfen und Fangen MIT Überkreuzen der Arme und einen Fuß abwechselnd vor bzw. hinter das Standbein stellen.**



**Step 5: beidhändiges Werfen und Fangen MIT Überkreuzen der Arme und gleichzeitigem Überkreuzen der Beine (Sprung)**

Variation dazu: Hände überkreuzen / Füße parallel und umgekehrt



Zusammengestellt von Hans Zahlberger, ARGE-Bewegung und Sport OÖ

Dazu ein Artikel:

Gehirnjogging ist das Stichwort.

Mit Life Kinetik sollen Handlungsschnelligkeit und Wahrnehmungsfähigkeit auf dem Platz verbessert werden. Winkler: „Natürlich ist am Anfang bei fast Allen Skepsis vorhanden. Ich habe schon gemerkt, dass sich die Spieler bei einigen Übungen gefragt haben: Was will der denn jetzt? Will er uns verarschen? Nachdem die Tests vorüber waren, haben mich aber einige der Jungs auch schon gefragt, wann es in München richtig los geht.“

## Die Löwen trainieren Life Kinetik



Bernhard Winkler wurde als Verstärkung ins Trainerteam geholt, um den Löwen Life Kinetik zu vermitteln. Sehen Sie hier die Bilder vom Life Kinetik Test im



Trainingslager. © sampics

Bernhard Winkler wurde als Verstärkung ins Trainerteam geholt, um den Löwen Life Kinetik zu vermitteln. Sehen Sie hier die



Kinetik Test im Trainingslager. © sampics

Bernhard Winkler wurde als Verstärkung ins Trainerteam geholt, um den Löwen Life Kinetik zu vermitteln. Sehen Sie hier die



Bilder vom Life Kinetik Test im Trainingslager. © sampics

Bernhard Winkler

In St. Johann fanden ja erst mal nur Basisübungen statt. Zum Beispiel mussten die Spieler zwei kleine Sandsäckchen hochwerfen, mit überkreuzten Armen auffangen, wieder hochwerfen, in normaler Handhaltung auffangen usw. usw. Winkler (schoss 64 Bundesligatore für den TSV 1860) bedauert, dass es Life Kinetik nicht schon vor 20 Jahren gegeben hat. „Dann wäre ich als Stürmer wahrscheinlich noch erfolgreicher gewesen“, sagt er. „Heute weiß ich, dass ich bei der visuellen Wahrnehmung und Berechnung von Bällen Schwierigkeiten hatte. Vor allem bei Flanken von links. Bälle von rechts konnte ich dagegen gut einschätzen und verwerten. Ich dachte damals, na ja, das ist halt deine Schokoladenseite. Dabei hätte ich mich mit dem Gehirnjogging auch was die linke Seite betrifft verbessern können.“

Zusammengestellt von Hans Zahlberger, ARGE-Bewegung und Sport OÖ

Demnächst wird es also für die Löwen-Spieler ernst. Drei Monate lang werden sie einmal pro Woche von Winkler eine Stunde zur Life Kinetik gebeten. „Wobei die Übungen von Mal zu mal schwieriger werden“, sagt der 43-Jährige. „Und die Spieler werden von Horst Lutz auch regelmäßig bewertet. Es gibt Noten von eins bis sechs – wie in der Schule.“ Und Winkler ist von einem überzeugt: „Wenn ich mir in ein paar Monaten ein Spiel anschau, dann kann ich auf Grund der einzelnen Leistungen genau sagen, bei welchem Spieler sich das Gehirnjogging vorteilhaft ausgewirkt hat.“

Dieses Teamwork setzt sich anschließend im Alltag fort. **So kommen Großhirnrinde und Hirnstamm, also Verstand und Gefühl, wieder ins Gleichgewicht**, und das aktive Denken mit Sitz im Vorderhirn verknüpft sich besser mit unserem Langzeitgedächtnis und unserer visuellen Wahrnehmung in hinteren Hirnregionen.

### Gehirn-Training: Was uns in Schwung bringt

Um möglichst jeden Winkel unseres Denkkapparats anzusprechen, sind die "Gehirnentfaltungsbewegungen" vielfältig und variantenreich gestaltet, und auch Sinneswahrnehmungen wie **Hören, Tasten und Sehen werden einbezogen, um Gehirnregionen zu aktivieren, die nur mit Bewegungen nicht zu erreichen sind**. Außerdem sind die Übungen teilweise zusätzlich mit Gedächtnisaufgaben verknüpft. "Diese kognitive Herausforderung führt dazu, dass sich völlig neue Synapsen im Gehirn bilden", so Lutz.

Und genau diese Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen sind es, **die uns schlau und geistig fit machen**. Schon eine Stunde Training pro Woche lässt das Gedächtnis besser funktionieren.

### Wie funktioniert Life Kinetik?

Und so geht's: Wir haben drei verschiedene Übungen der Life Kinetik zusammengestellt. Die Kombination der einzelnen Übungselemente fällt dabei zunächst alles andere als leicht. Aber das hat seinen Sinn: **Nur durch dieses Training zwingen wir unser Gehirn aus dem gewohnten Trott** und machen es flexibler. Der Einstieg wird erleichtert, indem die Brain-Workouts immer mit Basisübungen beginnen, die jeweils nur ein Körperteil beanspruchen.

### Life Kinetik Übungen

Danach geht es über verschiedene Variationen zur eigentliche Zielaufgabe, bei der wir die einzelnen Bewegungsabläufe miteinander kombinieren. Perfektion ist dabei gar nicht das Ziel. Bevor wir eine Übung im Schlaf beherrschen, **bieten wir unserem Gehirn also lieber neue Herausforderungen** und denken uns eigene Variationen aus.

Horst Lutz, "**Life Kinetik. Gehirntraining durch Bewegung**", 128 Seiten, 16,95 Euro, BLV Buchverlag München. Mehr Infos und Adressen von Life Kinetik- Trainern auch unter [www.lifekinetik.de](http://www.lifekinetik.de).

## Der Life Kinetik Stapelball - stärkt die Stressabwehr

**Basisübung:** Nimm in jede Hand einen kleinen Ball (Jonglier-, Tennisball oder Ähnliches) und halte die Hände nebeneinander mit dem Handrücken nach unten vor den Körper. Kreuze nun mehrmals die Arme, so dass abwechselnd die rechte und linke Hand oben ist. Wirf dann, die Arme bleiben parallel, mehrmals beide Bälle gleichzeitig 10 cm hoch und fange sie wieder. Dann wirf die Bälle hoch und fange sie mit überkreuzten Armen. Aus dieser Stellung wirfst du die Bälle erneut hoch und fängst sie wieder in der Ausgangsposition mit parallelen Armen.

**Variationen:** Versuche die Basisübung nun mit unterschiedlichen Handstellungen: Beide Handrücken zeigen nach oben, und die Bälle werden in der Aufwärtsbewegung losgelassen. Ein Handrücken zeigt nach oben, der andere nach unten. Beim Überkreuzen der Arme werden die Hände gedreht usw.

**Zielübung:** Halte die Hände mit den Bällen parallel zueinander und kreuze die Beine. Beim Werfen der Bälle springst du nun gleichzeitig hoch. Du fängst die Bälle mit gekreuzten Armen und landest in paralleler Fußstellung. Auch beim nächsten Wurf springst du wieder hoch: Die Arme fangen die Bälle danach parallel, die Beine landen mit gekreuzten Füßen. Fällt dir das Springen schwer, bleib auf einem Bein stehen und kreuze das andere Bein vor oder hinter das Standbein. Statt des Kreuzens kannst du auch Ausfallschritte einbauen oder zwischen Kreuzen und Ausfallschritt wechseln. Die Stellung der Hände lässt sich ebenfalls variieren (Handrücken nach oben usw.).