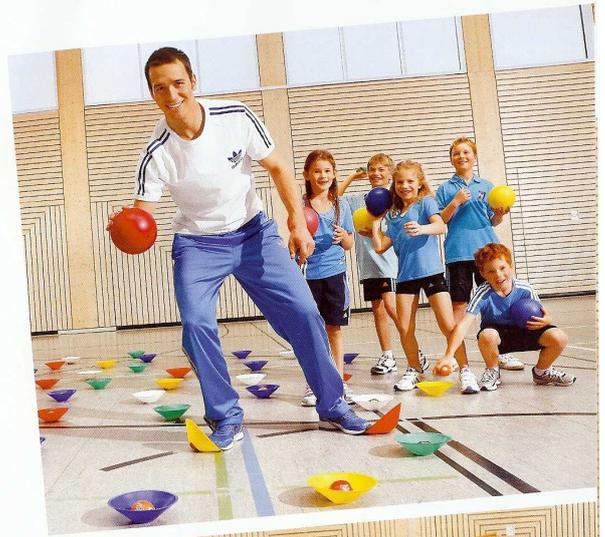


**WIR MACHEN
UNS FÜR
KINDER STARK.
WAS
MACHST
DU?**

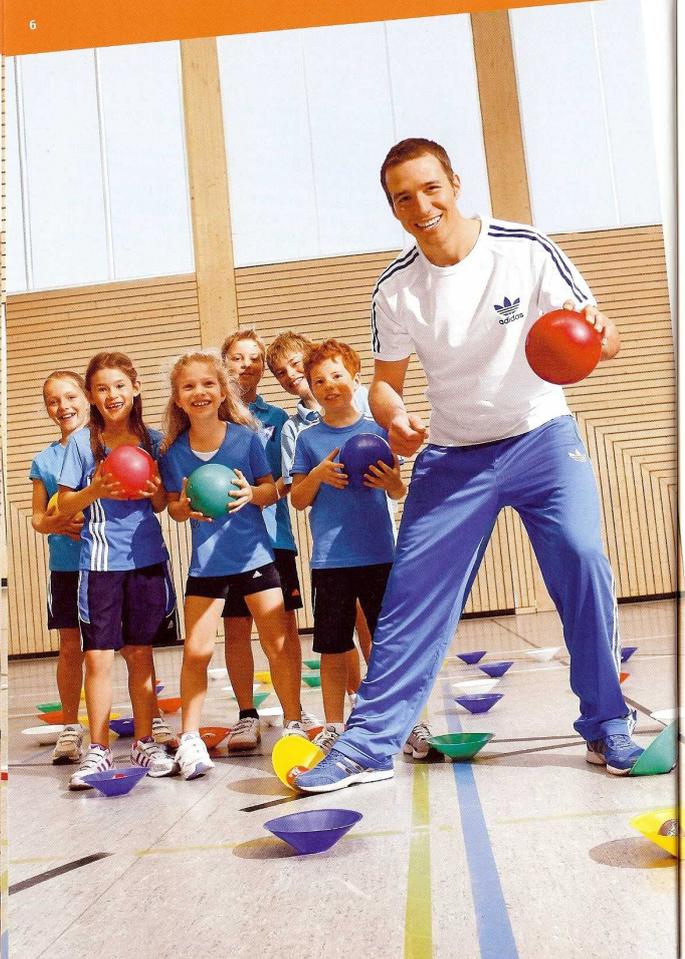


SportScheck
Wir machen Sport.



53

6



Liebe Hort-Mitarbeiter/-innen,
liebes Team der Kinder- und Jugendtagesstätte,

ich freue mich sehr, dass ich das Projekt SPORT IM HORT als Schirmherr unterstützen kann. Es ist sensationell, was alle Beteiligten auf die Beine gestellt haben. Gerade mir als Profisportler ist es eine Herzensangelegenheit, Kinder für Sport zu begeistern und zu motivieren. Kindern zuzusehen, wie sie spielerisch ihre Fähigkeiten entdecken, über sich hinauswachsen und Spaß an Bewegung haben, sind elementare Momente.

Denn Sport begleitet mich mein ganzes Leben. Von Kindesbeinen an musste und wollte ich mich bewegen. Später als kleiner Junge entdeckte ich dann meine Freude am Sport und an den gemeinsamen Erlebnissen im Team mit meinen Freunden. Ich konnte meine Fähigkeiten verbessern und Selbstvertrauen entwickeln. Eine wichtige Rolle spielte dabei der Verein und fachkundige Begleiter. Ohne meinen Verein und die kompetente Begleitung vieler Erwachsener hätte ich den Weg in den Hochleistungssport nie geschafft. Ich bin jetzt in einem Alter, wo ich als Dank für diese Unterstützung etwas zurückgeben kann. Mit meinem Engagement für SPORT IM HORT möchte ich daher den Kindern Spaß am Sport vermitteln und Ihnen neue Chancen eröffnen.

Dabei greife ich gerne auf meine Erfahrungen als Leistungssportler zurück. Seit mehreren Jahren ist Life Kinetik – ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper und Geist – fester Bestandteil vieler Spitzenathleten und besonders auch meiner ganzheitlichen Trainingseinheiten. Mit dieser Methode kann man in kurzer Zeit seine Leistungen verbessern und seine Grenzen immer weiter nach vorne hinausschieben.

Das können besonders auch Kinder! Am besten auf spielerische Art und Weise und zusammen mit Gleichaltrigen. So ist es für mich eine große Freude, dass wichtige Aspekte der Life Kinetik in die Übungen für Kinder- und Jugendtagesstätten mit eingeflossen sind. Damit Sie die Elemente dieses Konzepts in das Bewegungsprogramm Ihrer Tagesstätte integrieren können, ist Life Kinetik mit der Ausbildung zum Kita-Trainer ein fester Bestandteil des Projekts Sport im Hort.

Lassen Sie uns gemeinsam etwas bewegen!

Felix Neureuther

Felix Neureuther
Skiernläufer

7

SPORT IM HORT und Life Kinetik – Training für Körper und Geist

Life Kinetik ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper und Geist. Anstrengung und schlechte Laune sind hier jedoch absolut fehl am Platz. Denn bei Life Kinetik muss nicht erst der innere Schweinehund überwunden werden, da der Spaßfaktor die zentrale Rolle spielt. Dabei wird das Gehirn durch gezielte Bewegung trainiert. Die Methode beinhaltet visuelle sowie sportliche Übungen und wurde von Diplomsporthelehrer und Gesundheitscoach Horst Lutz entwickelt. Viele aktive Hochleistungssportler, wie der deutsche Skirennläufer Felix Neureuther, sind von Life Kinetik und seiner Wirkungsweise begeistert. „Bereits nach wenigen Trainingstagen konnte ich Verbesserungen bei meiner visuellen Wahrnehmung feststellen. Ich weiß, dass mir Life Kinetik hilft, besser zu werden und kann nur jedem raten, der seine Leistung optimieren möchte, es zu nutzen“, sagt Neureuther, der sich als offizieller Schirmherr für Life Kinetik engagiert.



Bereits eine Stunde Training in der Woche genügt, um sichtbare und spürbare Veränderungen wahrzunehmen. Viele Übungen sind einfach, damit die persönliche Entwicklung eines jeden gefördert wird und der Spaß nicht zu kurz kommt. Vor allem Kinder und Jugendliche können spielerisch ihr Gehirn und ihre Leistungsfähigkeit trainieren. Die Methode ist vielversprechend. Das geht aus mehreren Erhebungen, die im Auftrag von Instituten und Universitäten getätigt worden sind, hervor. Bereits nach einem 10- bis 12-wöchigen Programm, bei dem 60 Minuten pro Woche trainiert wird, zeigen sich bei 97 Prozent der Kinder positive Auswirkungen. Sie waren selbstbewusster, selbst-



ständiger und kreativer. Life Kinetik kann vor allem die schulischen Leistungen durch eine verbesserte Konzentration und ein besseres Aufnahmevermögen erhöhen. Konkret bedeutet dies, dass z.B. das Umsetzen von Textaufgaben in eine Rechnung leichter fällt, das Erlernte schneller abrufbar ist und dass sich das Lesen sowie die Rechtschreibung verbessern. Die Übungen von Life Kinetik lassen sich dank wenig Materialeinsatz einfach in den Sport an Schulen sowie Kinder- und Jugendtagesstätten integrieren. Schulische Leistungen sowie die sportliche Entwicklung von Kindern werden dadurch bestmöglich und frühzeitig gefördert. Im Folgenden sind zwei Beispielübungen beschrieben.

- Der Betreuer wirft dem Kind den Ball zu und sagt gleichzeitig, mit welcher Hand es den Ball fangen soll. Beim Fangen macht das Kind mit dem gegenteiligen Bein einen Schritt nach vorne.
- Das Kind hält zwei Jonglierbälle in den Händen. Die Bälle werden parallel zueinander hoch geworfen, um sie mit überkreuzten Händen zu fangen. In dieser Position wirft das Kind die Bälle wieder parallel zueinander nach oben. Die Hände lösen das Überkreuzen auf und fangen die Bälle wieder in der Ausgangsstellung.

Life Kinetik ist für jeden geeignet und verbessert die Gleichgewichtsfähigkeit, die Auge-Hand- und die Auge-Bein-Koordination, vermindert die Fehlerquote und Stressanfälligkeit und verbessert nachweislich die Intelligenz.

Weitere Infos zum Life Kinetik Programm finden sie auf www.lifekinetik.de

Linien sprünge

Die Kinder starten rechts von der Linie, springen mit beiden Beinen darüber, landen mit dem linken Bein, springen wieder nach rechts, landen mit dem rechten Bein, springen wieder nach links und landen mit beiden Beinen gleichzeitig. Jetzt wieder nach rechts, landen mit rechts, dann nach links, landen mit links und nach rechts, landen mit beiden Beinen. Dann wieder von vorne.

Variation: dabei laut mitzählen, später im 2er oder 3er Einmaleins oder mit dem Alphabet.



Parallelball

Die Kinder halten in jeder Hand einen Ball vor dem Körper. Sie werfen beide Bälle dann parallel zueinander hoch, überkreuzen die Hände und fangen die Bälle mit gekreuzten Händen. Dann werfen die überkreuzten Hände die Bälle wieder parallel zueinander hoch, die Hände lösen das Überkreuzen auf und fangen die Bälle wieder in der Ausgangsposition.

Life Kinetik

Tuchwirbel

Zwei Kinder stellen sich mit dem Gesicht zueinander im Abstand von etwa 4 m auf und haben je ein Tuch in der Hand. Ein Kind hat zusätzlich noch einen Gymnastikball in der anderen Hand. Beide kreisen das Tuch seitlich ohne Unterbrechung, während der Gymnastikball hin und her geworfen wird.

Variation: das Tuch wird vorne gekreist und der Ball über den Boden zugepöppt.

Balltanz

Zwei Kinder stellen sich auf wie beim Tuchwirbel. Eines von ihnen hält einen kleinen Ball in der Hand, sagt seinem Gegenüber „links“ oder „rechts“ an und wirft ihm den Ball zu. Dieser fängt mit der angesagten Hand und stellt gleichzeitig das gegengelegte Bein einen halben Schritt nach vorne (links = links fangen und rechts Bein nach vorne). Dann stellt er das Bein wieder zurück und wirft seinerseits seinem Gegenüber den Ball mit Ansage der Fanghand zu.

Variation: die Ansage gilt für das Bein, also links bedeutet, das linke Bein vorstellen und mit rechts den Ball fangen.



Material: Bälle, Tücher

Variation: einmal kreuzt die linke Hand über die rechte und beim nächsten Mal die rechte über die linke Hand und dazu wird ein Lied gesungen.

