

Life Kinetik hat sich bereits in vielen Sportarten durchgesetzt. Hier sehen Sie Felix Neureuther mit den speziell entwickelten Life Kinetik Bällen.



# Besseres Tennis spielen

Schnelle und richtige Entscheidungen zu treffen, ist im modernen Tennis unerlässlich. **Life Kinetik Training** kann Ihnen unter anderem helfen, Ihre Entscheidungsfindung zu optimieren.

Stillstand ist Rückschritt! So lautet eine alte Regel, die uns sagen will, dass wir am Ball bleiben müssen, wenn es um Neuerungen im Tennis oder allgemein im Sport geht. Da heißt es also Augen und Ohren auf, frei nach dem Motto: was machen denn so die anderen? Dabei trifft man immer häufiger auch auf Life Kinetik: Borussia Dortmund, die Deutsche alpine Skinationalmannschaft, die Schweizer Skispringer, die Österreichischen und Schweizer Biathleten, die deutsche Handball-Nationalmannschaft und jede Menge weitere Spitzensportler aus allen Ballsportarten wie Basketball, Volleyball, Eishockey sind voll des Lobes über diese neuartige Trainingsform. „Da muss doch was dran sein“, denkt man sich und schaut genauer hin: was verbirgt sich eigentlich dahinter?

**Gehirn sucht nach Lösungen**  
Life Kinetik ist ein Bewegungsprogramm, das neuartige Bewegungsaufgaben mit dem Training des visuellen Systems und kognitiven Aufgaben vereint. Ziel ist dabei nicht die Verbesserung von einzelnen Bausteinen der jeweiligen Sportart, wie bestimmte Techniken oder Taktikvariationen, sondern eine verbesserte Gehirnleistung. Dadurch wird jeder, der dieses Training regelmäßig durchführt, leistungsfähiger in nahezu allem, was er täglich bewältigen muss. Die neuartigen Bewegungsaufgaben veranlassen das Gehirn, neue Wege zu suchen. Dabei werden neue Vernetzungen oder auch neue Verbindungen geschaffen, die dann für die täglichen Aufgaben verwendet werden können.

Der visuelle Trainingsbereich macht alleine schon deshalb Sinn, weil wir über 80 Prozent der täglichen Handlungen auf Basis dessen durchführen, was wir sehen, im Tennis sogar noch mehr! Was nutzt einem also ein

## Was ist Life Kinetik?

- Mit Life Kinetik werden dem Körper nicht alltägliche visuelle 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.
- Entgegen den sonstigen Gepflogenheiten im Sport ist bei dieser Trainingsform nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel.
- Das Ziel dieses Trainingsprogramms ist es, möglichst viele Vernetzungen im Gehirn anzulegen, die durch neue Übungen entstehen. Dabei ist es zwingend notwendig, die Herausforderungen der Übungen von Trainingseinheit zu Trainingseinheit ständig zu steigern.



exzellentes Schlagrepertoire und eine ausgezeichnete Physis, wenn die Augen falsche oder ungenügende Informationen liefern. Das ist in etwa so, als wollte man mit einem Formel 1 Rennwagen nachts auf einer unbeleuchteten Strecke fahren. Da der Bolide leider kein Licht hat, dürfte das Ergebnis eher dürftig ausfallen. „Das mag ja sein, dass da der eine oder andere Probleme hat, aber ich doch nicht“, werden jetzt viele denken. Das ist jedoch ein Trugschluss: wir haben über 1000 Sportler vermessen und keiner hatte eine optimale visuelle Wahrnehmung.

Ein Tennistrainer wird jetzt natürlich sofort nach Übungen Ausschau halten, die den Eigenheiten des Tennisspiels nahekommen, aber das ist nicht notwendig. Als wir zum ersten Mal mit der Fußball-Bundesliga in Gestalt von Jürgen Klopp als Trainer von Borussia Dortmund in Berührung kamen, waren wir auch der Meinung, das Training fußballspezifisch anpassen zu müssen. Der Trainerfuchs belehrte uns jedoch eines Besseren: „Fußball spielen können meine Jungs, nur haben sie auch das eine oder andere Defizit, wie viele andere Menschen.“ Man ist oft zu hektisch, macht leichte Fehler, schätzt Situationen falsch ein, ist unkonzentriert und oft fehlt die nötige Präzision und Kreativität. Das kann man auf alle Sportarten übertragen, auch auf Tennis.

Die Folge ist einfach: jeder der eingangs erwähnten Sportler macht das gleiche Life Kinetik Training und alle haben sich verbessert. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich die Spielfähigkeit in Form von verbesserter Entscheidungsqualität und Entscheidungsgeschwindigkeit erhöht. Gleichzeitig sinkt der Cortisolspiegel (= weniger Stress) und die Fehlerquote, während die Konzentrationsfähigkeit und die Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination zunimmt. Als nicht zu unterschätzender Nebeneffekt wird man auch noch intelligenter, wie die Universität Köln nachgewiesen hat, sodass sich der Nachwuchs trotz hoher Trainingsbelastung in der Schule in vielen Bereichen verbessert.

## Keine Automatisierung

Was aber ist nun das Besondere an dieser Trainingsform? Bei Life Kinetik wird mit Ausnahme der visuellen Wahrnehmung nichts so lange trainiert, bis es automatisiert wird. Das macht ja auch keinen Sinn, denn die Übungen kommen in keiner Sportart vor. Sie sollen lediglich das Gehirn fle-