

## TENNIS

## Stadion Rot-Weiß braucht Hilfe aus Leverkusen

Köln. Die Tennisherren des KTHC Stadion RW Köln haben ihre theoretische Chance auf den Titel der Winterhallenrunde erhalten. Mit einem 4:2-Erfolg bei Bayer Dormagen festigte der Oberligist den zweiten Tabellenplatz. Für den Gewinn der Meisterschaft bedarf es allerdings Schützenhilfe des RTHC Bayer Leverkusen. Der Lokalrivale müsste am kommenden Wochenende den Spitzenreiter TK BW Aachen bezwingen.

Beim Tabellenvorletzten Dormagen hatten die Kölner in den Einzeln mehr Mühe als erwartet. Nach dem 2:2 machte der Titelverteidiger in den Doppeln aber kurzen Prozess. (mbu)

**Bayer Dormagen – KTHC Stadion RW 2:4; Einzel:** Dohme - Szygowski 6:7, 3:6; Sachs - Zerhusen 3:6, 6:1, 10:6; Schmitz - Arendt 6:1, 6:3; Holländer - Olschewski 2:6, 4:6; **Doppel:** Dohme/Sachs - Szygowski/Zerhusen 1:6, 0:6; Schmitz/Holländer - Arendt/Olschewski 1:6, 1:6;

## WASSERSPRINGEN

## Zehn Medaillen für TPSG-Talente

Köln. Zum 73. NRW-Springtag vom Einmeter-Brett in Aachen nahmen die TPSG-Trainer Edith Wicharz und Jürgen Weuthen 16 Sportlern mit, die dreimal Gold, dreimal Silber und viermal Bronze holten. Ruben von der Kall gewann bei der D-Jugend den Jahrgang 2001. Amandus von Bornhaupt (1. SV Köln) wurde nach zweijähriger Wettkampf-Pause bei der Jugend C Dritter, ebenso wie Jan Jelinski ('98). Bei der B-Jugend gewann Tobias Weibäcker vor Jan Kuschatke und Dennis Anders. Johanna Volpers ('97) sicherte sich als B-Jugendliche beim ersten Auftritt auf NRW-Ebene Platz zwei. Bei den Frauen erkämpfte sich Jana-Lisa Rother mit einer fast perfekten Platz eins, Melis Alp wurde Dritte. Auch die TPSG-Masters standen auf dem Siegerpodest: Thomas Würschig wurde Erster mit 288,00 Punkten, ihm folgte auf dem dritten Platz Hans Jürgen Weuthen (222,20).

## NOTIERT

**Das Porzer Tanzpaar** Wilfried und Heidi Rosengart vom TSC Mondial Köln gewann im thüringischen Heilbad Heiligenstadt die Sonderklasse-Senioren III (höchste deutsche Leistungsklasse) durch ausgezeichnete Flächenpräsenz und Souveränität am zweiten Tag, nachdem es zum Auftakt als Dritte nach langsamem Walzer und Tango mit dem Wiener Walzer auf Platz zwei vorgeschoben hatten.

**Sabrina Marzahn** vom SV Rhenania gewann beim Bonner Langstrecken-Meeting bei fünf Starts fünfmal in der offenen Klasse. (Freistil: 100 m 58,49; 200 m 2:06,03; 1500m 17:07,95; Schmetterling: 100 m 1:03,79, 200 m 2:15,04). Über 200m Schmetterling wurde sie mit 777 Punkten Beste der weiblichen Klasse und kletterte in der Deutschen Rangliste auf Platz vier.

**Bei der 58. ADAC- Westfalenfahrt**, dem Auftaktrennen zur VLN- Langstreckenmeisterschaft auf dem Nürburgring konnten Daniela Schmid, Anja Wassertheurer und Benjamin Koske auf dem Ford Focus RS den Klassensieg für das Team „FH Köln Motorsport powered by Ford“ holen.

## LIFE KINETIK

## Ein Programm als Verbindung zwischen Gehirnjogging und Bewegungsschulung

## Training fürs Köpfchen

## Im Unterricht lernen Leistungssportler die Optimierung ihres situativen Handelns

VON THILO BRINK

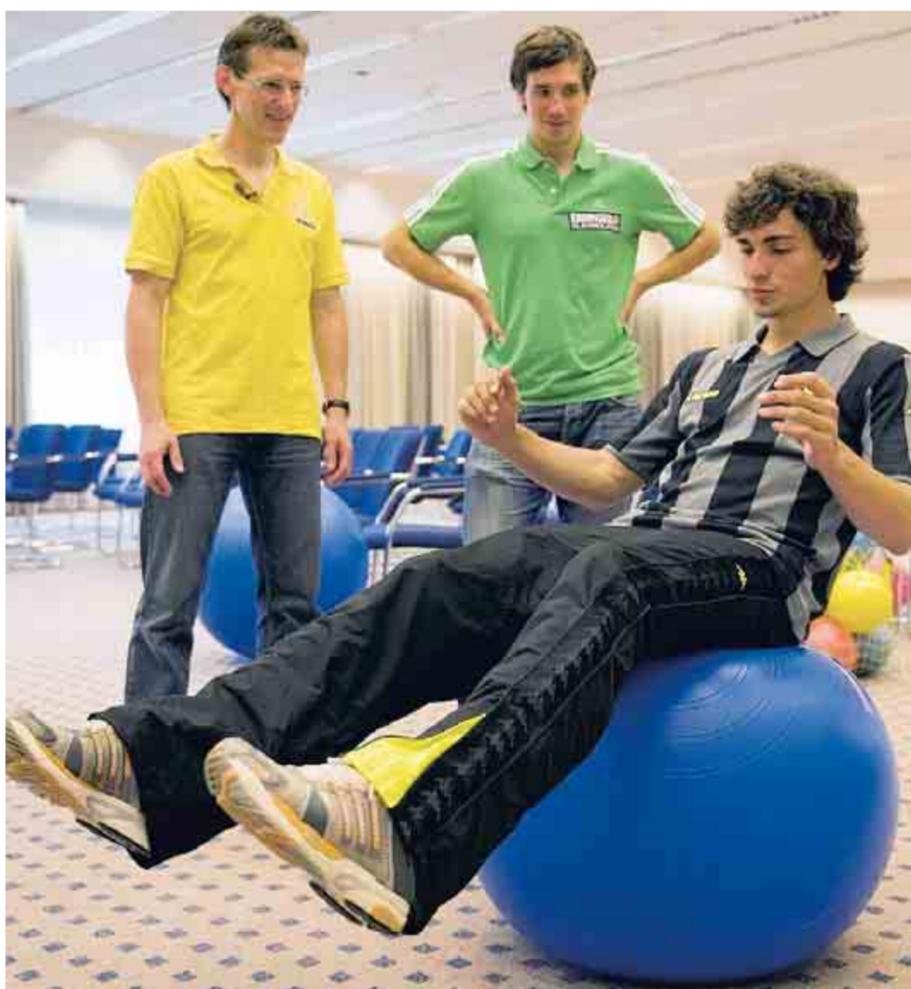
Köln. Es ist Freitag, 12.45 Uhr, am Alfred-Müller-Armack-Berufskolleg kündigt die Klingel die siebte Stunde an. Schüler sind nur noch vereinzelt zu sehen, die meisten haben sich bereits ins Wochenende verabschiedet. „Nach Hause gehen, jetzt?“ Für Philip, Eishockeytorwart bei den Kölner Haien, nicht in Frage: „Wir haben doch noch Life Kinetik.“ In der Turnhalle tummeln sich bald darauf eine größere Gruppe junger Menschen. Sie sind alle Leistungssportler, in den verschiedensten Sportarten aktiv, doch die in dieser Stunde verfolgen sie das gleiche Ziel: Sie versuchen, ihre koordinativen Grenzen auszureizen und dabei Körper und Geist zu trainieren.

Ob mit Bällen, Tüchern oder Schlägern – das Programm ist so konzipiert, dass jedem Teilnehmer

oder das Hochwerfen zweier Bälle, die mit überkreuzten Armen wieder aufgefangen werden, unterliegen dem gleichen Prinzip: Ein Überkreuzen der Körpermitte oder Körperhälfte soll dem Gehirn die Koordination der Gliedmaße möglichst erschweren. Entgegen der sonstigen Gepflogenheiten im Sport hat Life Kinetik nämlich nicht die Automatisierung von Bewegungsabläufen zum Ziel, sondern die Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen. Laut Erfinder Horst Lutz verknüpft Life Kinetik „Wahrnehmung, Gehirnjogging und Bewegung“. So sollen durch immer neu gesetzte Schwierigkeitsgrade und Bewegungsherausforderungen neue Verknüpfungen von Gehirneuronen hergestellt und die physische aber auch kognitive Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

## Ideale Berufsvorbereitung

Am Berufskolleg wird den jungen Leistungssportlern ein Programm geboten, das einerseits eine Ergänzung zu dem Vereinstraining darstellt und andererseits hilft, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. „Das Training schult mentale und kognitive Fähigkeiten und ist für Jugendliche in der Berufsvorbereitung ideal, deshalb waren wir nach der Vorstellung des Konzepts sehr angetan und haben es in den Unterricht integriert“, erklärt Kollegeleiter Horst Neuhaus zur Life-Kinetik-Einführung. Die Kursmitglieder, die wegen ihres Trainingspensums den Abschluss erst in drei statt in zwei Jahren erlangen, sind in der Unterrichtsstunde äußerst akribisch bei der Sache und arbeiten bei dieser Mischung aus körperlicher und geistiger Beanspruchung absolut konzentriert mit. So stellt es kein Problem dar, sie schnell mit höheren Schwierigkeitsgraden zu konfrontieren. Mit teilweise beeindruckender Leichtigkeit meistern die Schüler viele der verschiedenen Kombinationen aus neuen Zurufen und Gegenständen. Dabei verläuft die Interaktion sowohl zwischen den Schülern als auch mit dem Lehrer sehr entspannt. Bei den Teilnehmern haben sich schon spürbare Trainingseffekte eingestellt. „Ich halte zwar immer noch



Es muss nicht immer ein Ball sein. Vom Programm, das Horst Lutz (links) erstellt hat, sind Weltklasse-Ski-fahrer Felix Neureuther und der Dortmunder Fußballprofi Mats Hummels (vorn) begeistert. BILD: DPA

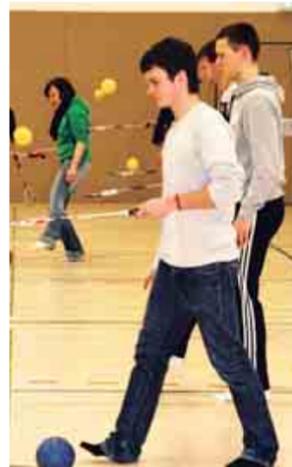
die Bälle, die ich vorher wahrscheinlich auch gehalten hätte, aber es läuft bei mir nun viel mehr im Unterbewusstsein ab, wenn ich einen Schuss pariere“, sagt Philip.

## Bekannte Fürsprecher

Dass Life Kinetik die sportspezifischen Trainingsprogramme sinnvoll ergänzen kann, beweist auch die namhafte Liste, in die sich die Schüler des Kölner Berufskollegs einreihen. Vor allem das Training mit Felix Neureuther, dem alpinen Weltklasse-Skifahrer, hat der Trainingsphilosophie Life Kinetik zu Popularität verholfen. „Meine koordinative Leistungsfähigkeit und visuelle Wahrnehmung haben sich verbessert, und mir ist das Kunststück gelungen, in keinem Saison-

rennen mehr auszuschneiden“, resümiert der Slalomspezialist die Arbeit mit Horst Lutz. Auch viele Fußballbundesligisten, allen voran Spitzenreiter Borussia Dortmund, arbeiten seit mehr als einem Jahr mit den Life-Kinetik-Übungen und stehen damit repräsentativ für den Erfolg dieser alternativen Bewegungsschulung.

Bei der letzten Übung vor Unterrichtsschluss, der Kombination aus zwei Bällen, einem Flummi und dem ständigen Wechsel der Wurf- und Fanghand, wird schließlich klar, dass sich die angehenden Spitzensportler bezüglich ihrer Koordination bereits jetzt weder vor Neureuther noch vor den Dortmunder Profis verstecken müssen.



Auch die Leistungssportler am Berufskolleg haben Spaß. BILD: PRIVAT

## „Am Sporthimmel tut sich immer einiges“

## Michael Konermann zu kognitiven Fähigkeiten, die Bedeutung der Konzentration und den Einsatz von Haushaltsgeräten

Herr Konermann, Sie integrieren Life Kinetik in den Unterricht. Ist der normale Schulsport nicht mehr zeitgemäß?

MICHAEL KONERMANN: Es geht mir nicht darum, den Schulsport zu revolutionieren. Ich sehe vielmehr die Chance, auf Lerninhalte einzugehen, die der gewöhnliche Unterricht wohl nicht bieten kann.

Die Schüler tragen keine Sportkleidung. Ist Life Kinetik überhaupt Sport im klassischen Sinne?

KONERMANN: Es stimmt, Sportkleidung ist nicht nötig. Die Übungen zielen vielmehr auf die kognitiven Fähigkeiten ab, also das Koordinieren von Bewegungen. Dazu reichen bereits kleinste Bewegungen aus. Wichtiger als klassische sportliche Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit ist hier die Konzentration.

Sie unterrichten momentan eine Klasse mit Spitzensportlern. Wäre

Life Kinetik nicht genauso für andere Klassen geeignet?

KONERMANN: In der Tat! Ursprünglich wollten wir mit dem Programm Kindern mit Konzentrationsschwächen eine Hilfe geben, um besser im Unterricht aufpassen zu können. Ob Life Kinetik dazu wirklich in der Lage ist, gilt es allerdings noch herauszufinden. Vorerst bot es sich an, das Ganze an unserer Leistungssportler-Klasse auszutesten, da die Idee aus dem Leistungssport kommt. Mittelfristig werden wir mit anderen Klassen Versuche machen.

Glauben Sie, dass Ihr Modell auch von anderen Schulen übernommen werden kann oder wird?

KONERMANN: Das glaube ich nicht nur, ich bin fest davon überzeugt. Wir sind dabei, mit drei weiteren Schulen und der Sporthochschule ein Projekt aufzubauen, das den Zusammenhang von geistiger Leistungsfähigkeit und

## Zur Person

Michael Konermann, Sportlehrer am Alfred-Müller-Armack-Berufskolleg, engagiert sich als Trainer für Marathon- und Triathlon sowie Niedrig- und Hochseilgarten. Als Life-Kinetik-Pro-Coch bietet er Individualtrainings für jedermann an.



BILD: SPRUNGCHANCEN.DE

Life-Kinetik-Training beweisen soll. Wie es dann weitergehen wird, kann man nicht absehen.

Ist Life Kinetik für jeden geeignet?

KONERMANN: Absolut! Es ist anfangs wirklich sehr frustrierend, wenn man sich an die ersten Übun-

gen heranwagt. Da braucht man schon etwas Ausdauer. Aber die angestrebte verbesserte Verschaltung der rechten und linken Gehirnhälfte und das Aufbrechen bereits gefestigter Bahnen helfen bekanntlich dem Gehirn bei der Neuartierung von Bewegungsabläufen, aber auch beim allgemeinen Lernen und Verstehen.

Was braucht man, um Life Kinetik selbst auszuprobieren?

KONERMANN: Oft reichen die üblichen Sportgeräte, die viele zu Hause haben, wie Bälle oder Schläger. Theoretisch reichen aber auch allgemeine Haushaltsgegenstände wie Schals, Stifte, Mandarinen oder Ähnliches. Die passenden Übungen findet man dazu in geeigneter Literatur oder bei einem der Trainer.

Wie kommt es, dass hier an der Schule derart neue Methoden ausprobiert werden, während ambitionierte Ver-

eine wie der 1. FC Köln auf solche Möglichkeiten verzichten?

KONERMANN: Am Sporthimmel tut sich immer einiges. Da hat vieles mit der jeweiligen Philosophie zu tun. Manche Vereine wie Borussia Dortmund nutzen dieses Programm, andere setzen auf andere Ansätze. Das hängt immer sehr stark von Personalien ab. Life Kinetik kann da nur ein Baustein von vielen sein und ist bestimmt nicht des Rätsels Lösung.

Wo sehen Sie Haupteinsatzfelder?

KONERMANN: Haupteinsatzbereich wird wohl der Spitzensport vorerst bleiben. Ich denke aber, man sollte die Chancen für den Schulalltag und andere Bereiche nicht unterschätzen. Umso gespannter bin ich auf die Ergebnisse aus der anstehenden Studie.

Das Gespräch führten Thilo Brink und Georg Brandes.