

JUGENDSPORT: MIT SPORTKINESIOLOGIE DIE LEISTUNG OPTIMIEREN

Immer mehr Elemente aus der Sportkinesiologie fließen in das Training von Profis, aber auch Amateur- und Jugendfußballern ein. Vielen Trainern aber fehlt der Hintergrund, um diese Methoden wirklich nachhaltig und effektiv einsetzen zu können. Werner Klingelhöffer will das ändern.

Denn sie wissen nicht, was sie tun

Eigentlich hat Werner Klingelhöffer ja allen Grund, Jürgen Klinsmann dankbar zu sein. Als der damalige Bundestrainer das deutsche Nationalteam in der WM-Vorbereitung 2006 mit Gummibändern um die Beine wie Enten watscheln oder Oliver Kahn auf dem Schwebelbalken tanzen ließ, gab sich die Öffentlichkeit ebenso irritiert wie amüsiert, so recht anfangen konnte kaum einer was mit diesen Methoden von Klinsmanns amerikanischen Fitnesstrainern. Der Erfolg aber gab ihnen Recht.

Seitdem fließen viele dieser damals ungewohnten Elemente ins Profi-Training ein, „aber keiner nennt es beim Namen“, hadert Klingelhöffer. „Klinsmann hätte doch sagen können, dass es sich hier um Sportkinesiologie handelt“, er hätte Aufmerksamkeit wecken, sensibilisieren, Bewusstsein schaffen können für eine Methodik, die „nicht nur ins Profi-, sondern vor allem auch in jedes Jugendtraining gehört.“

Dr. Werner Klingelhöffer, Orthopäde aus Bad Tölz, ist ein Pionier der Sportkinesiologie in Deutschland. Im Leben, so Klingelhöffer, gehe es immer um Balance, Probleme entstünden meist aus Disbalancen, ebenso Fehler. Kinesiologie bringe den Sportler in die Balance, stärke ihn physisch und mental. Eine Art von Mentaltraining also? Nein, sagt Klingelhöffer, „der jugendliche Körper definiert sich nicht vorwiegend über das Gehirn, gerade in der Pubertät finden im Körper gravierende und spannende Veränderungen statt. Wir arbeiten uns über den Körper vor zum Gehirn.“ Der Sportkinesiologe spricht von zwei Gehirnhälften, die linke ist die analytische, die rechte die emotionale. „In der Pubertät werden 30 000 Synapsen pro Sekunde zwischen den beiden Gehirnhälften abgebaut, Emotional- und Sozialverhalten geraten in Schieflage.“

Die Sportkinesiologie setze nun in dem Bereich ein, in dem sich der Heranwachsende definiert. „Wir trainieren die Körperebenen, um den Mittelpunkt des Körpers zu finden. Diese Ebenen werden körperlich trainiert und fördern dabei die Kommunikation der pubertären Baustelle im Gehirn: die Kinder werden sportlicher und lernen besser, weil die Kooperation der beiden Gehirnhälften funktioniert.“

Klingelhöffer berichtet von vielen Erfolgen, erzählt von



Elemente aus der Sportkinesiologie gehören in jedes Jugendtraining, fordert Klingelhöffer (oben Mitte). FOTOS: KINSPOETH

B-Junioren, die sich nach den sportkinesiologischen Einheiten besser konzentrieren konnten und auch in der Schule besser wurden, von Eltern, die ihren Nachwuchs während der schwierigen Jahre daheim „deutlich ruhiger“ erlebten. „Mittlerweile lassen sich auch viele Lehrer dieses Training zeigen.“

Leistung erst, wenn der Kopf funktioniert

Hans Reitinger, viele Jahre Jugendtrainer und -koordinator bei der SpVgg Unterhaching, schwört auf die Wirkung der Sportkinesiologie: „Leistung bringt man erst, wenn auch der Kopf funktioniert.“ Noch aber setzen die Vereine in erster Linie auf Athletik, „nicht verkehrt“, sagt Klingelhöffer, noch mehr Wirkung aber könne man erzielen, wenn auch kinesiologische Elemente eingebaut werden. „Das muss nicht viel Zeit in Anspruch nehmen, es bringt schon was, wenn man sie in ein fünfminütiges Aufwärmtraining einbindet.“

Neugierig seien die Trainer, das schon. „Dann stehen sie

hinter einem Busch und filmen unsere Übungen mit.“ Zum Beispiel das Spiel, das eine wunderschöne Vorbereitung auf den viel gerühmten One-Touch-Fußball darstellt: „Valentin, Sascha, Lino“, brüllen sie, Tennisbälle fliegen durch die Luft, werden gefangen, weitergeworfen, es geht wild durcheinander, alles in Höchstgeschwindigkeit. Bevor einer den Ball fängt, muss er schon den Namen dessen gerufen haben, der ihn als nächster bekommen soll. Ein verrücktes Spiel, ein spannendes Spiel. Mit großem Lerneffekt: „Aber die Jungs merken das gar nicht, sie haben einfach Spaß“, erklärt Klingelhöffer, schaut in verschwitzte, aber lachende Gesichter und sagt: „So muss es sein, es ist ein gutes Zeichen, wenn sie lachen.“ Dann, weiß er, ist er mit seiner Übung oben angekommen, im Gehirn.

„Die Trainer bauen solche Elemente viel zu wenig ein, weil sie den Hintergrund nicht verstehen, Angst haben, der Fußball käme zu kurz“, glaubt Reitinger. „Sie wissen einfach nicht, was genau sie

tun“, glaubt auch Klingelhöffer. Natürlich weiß er, dass im Jugendtraining nicht die Zeit zur Verfügung steht, die etwa die Profis mit ihrem täglichen Training haben, „so ist die Zielrichtung noch viel zu stark auf Athletik ausgerichtet.“ Damit baue man Sixpacks und Muskeln auf, „aber weiß nicht, sie richtig einzusetzen.“ Dabei, hat Hans Reitinger in seiner langjährigen Praxis als Jugendtrainer erfahren, „fehlt heute den Jungs die Koordination, die Kinder früher ganz selbstverständlich mitgebracht haben, als sie noch eine breite Sportpalette angeboten bekamen. Heute kommen sie mit vier gleich zum Fußball.“

Mit Sportkinesiologie ließen sich manche der Defizite kompensieren, Klingelhöffer setzt auf das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften, „die Muskelkraft, Kondition, Ballbehandlung, also alles, was man im üblichen Training lernt, funktioniert links. Das Spielvermögen, das Talent, das Erlernen und alle emotionalen Faktoren werden rechts gespeichert. Diese gedachte rechte Gehirnhälfte

sponsert nun die linke und führt zur Leistungsverbesserung.“ Man müsse beide Gehirnhälften gleichmäßig trainieren und in Balance halten.

Die Grundlage für One-Touch-Fußball

Darauf ist das Programm ausgelegt, bei Mannschaftssportlern begleitet von Übungen, die den Teamgeist fördern. So hüpfen die jungen Fußballer nun, um die Beine ein starkes Gummiband, einen Hügel hoch, mühen sich über wacklige Leitern, Bretter und Balken, werfen sich Bälle zu, geben gleichzeitig mit der Hand einen Gegenstand nach links weiter, schieben einen anderen mit dem linken Fuß nach rechts. Höchste Konzentration ist gefordert, „mit dem Körper trainiert man gleichzeitig das Gehirn“, erläutert Andi Gerg, einer von Klingelhöffers Mitarbeitern. Er ist Fußballer und Eishockeyspieler, weiß, wie wichtig Handlungsschnelligkeit ist. Und genau darauf zielt auch die verrückte Übung ab, die oben beschrieben ist. „Wer vor der Ballan-

TIPPS UND INFOS IN KÜRZE

Kinesiologie

Die Kinesiologie ist eine esoterische medizinische Lehre. Der Begriff Kinesiologie wird zusammengesetzt aus den altgriechischen Worten „Kinesis“ (Bewegung) und „Logos“ (Wort, Lehre) und bedeutet „Lehre von der Bewegung“. Der Begriff steht gleichermaßen für diagnostische und therapeutische Verfahren. Die Kinesiologie verwendet Begriffe und Dogmen der allgemeinen Esoterik wie die Meridian- und Elementenlehre und sieht sich selbst als eine Methode, die den Menschen in seiner „Ganzheitlichkeit“ wahrnimmt, das heißt, Befunde werden nicht isoliert, sondern im Zusammenhang mit emotionalen und mentalen Einflüssen und Abhängigkeiten betrachtet.

Sportkinesiologie

Der besondere Erfolg der Sportkinesiologie liegt in ihrem interdisziplinären und auf viele Sportarten anwendbaren Ansatz. Mit ihrer Hilfe lässt sich die Ausdauer stärken, Muskelprobleme werden eliminiert, die Erholungsphasen verkürzen sich und das Verletzungsrisiko im Wettkampf nimmt messbar ab. Doch Sportkinesiologie leistet noch mehr. Zunehmend entscheidender für sportliche Erfolge ist Handlungsschnelligkeit, geistige Beweglichkeit und die mentale Komponente. Die Sportkinesiologie räumt dem mentalen Bereich die Aufmerksamkeit ein, die er verdient. Profitieren von der Sportkinesiologie können jedoch nicht nur Hochleistungssportler, die Methoden eignen sich genauso für Freizeitsportler, Sportvereine, Trainer und Therapeuten. Dr. Werner Klingelhöffer, Orthopäde in Bad Tölz, ist Vorreiter der Sportkinesiologie in Deutschland. Infos unter www.kinsporth.de.

Leitfaden

Einen Leitfaden für die praktische Anwendung bietet Dr. Werner Klingelhöffer mit seinem Buch „Basics der Sportkinesiologie“. Der erfahrene Sportmediziner ist Gründer von „Kinsporth“, dem Institut für sportkinesiologische Trainingsmethoden. Auf über 200 Bildern zeigt das Buch alle sportkinesiologisch relevanten Basics für Vorbereitung, Therapie, Kinesiotape, Sportpsychologie, Training, Nachsorge und vieles mehr. Ausgebildete Kinsporth-Trainer schreiben über bewährte Trainingsbeispiele. Das Buch wendet sich an alle an der Sportkinesiologie interessierte Menschen, insbesondere Trainer von Sportteams, Sportlehrer, engagierte Hobby- und Leistungssportler etc. und ist die ideale Vorbereitungs- und Begleitliteratur zu den Kinsporth-Lehrgängen. Das Buch derzeit zum Sonderpreis von 52,50 Euro bestellt werden über die Internetseite www.kinsporth.de.

JUGENDSPORT

Die Jugendsportseite erscheint alle drei Wochen am Freitag. Autor ist Reinhard Hübner, für Tipps, Infos und Anregungen erreichbar unter 08031/42657 oder Huebner-Rosenheim@t-online.de

FIT4FUTURE BIETET SCHULEN SECHS THEMEN ZUR „VERHÄLTNISPRÄVENTION“

Von Gesundheit und Bewegung bis Elternarbeit

Auf fünf Seiten beschäftigt sich der „Spiegel“ diese Woche mit der prekären Situation der Lehrer, „Begegnungen mit einem kranken Berufsstand“ unterteilt er eine Reportage aus einer psychosomatischen Klinik, in der sich Lehrkräfte, die sich kurz vor dem Burn-out sehen, auf die immensen Herausforderungen des neuen Schuljahres vorbereiten. Die „Gesundheit der Lehrkräfte“ ist auch eines der Themenfelder, das den 282 bayerischen Grundschulen angeboten wird, die ab diesem Schuljahr Teil von fit4future sind, der dreijährigen Präventionsinitiative von DAK-Gesundheit und der Clevens-Stiftung. Eine gesunde Schule, so fit4future, könne nur mit gesunden Lehrkräften erreicht werden.

„Verhältnisprävention“ nennt sich das Modul, das bereits im ersten fit4future-Jahr neben „Bewegung“ einen Schwerpunkt des Schulprojekts bildet. Um das Ziel zu erreichen, Kindern langfristig einen gesunden Lebensstil zu vermitteln, „ist es wichtig, zugleich verhältnispräventive Aspekte einzubeziehen“, sagt Monika Siegrist vom Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der TU München, die das Programm wissenschaftlich begleitet. „Kinder, die im Unterricht angeregt werden, mehr Obst zu essen, müssen auch entsprechend frisches Obst in der Schule angeboten bekommen. Gleiches gilt für die körperliche Aktivität. Wenn Kinder vermittelt bekommen, dass sie sich täglich mehr als

eine Stunde bewegen sollen, müssen sie auch in der Schule ausreichend Zeit zum Spielen und Sporttreiben haben.“

Aus dem Modul „Verhältnisprävention“ kann jede Schule zwei der sechs Themen auswählen, die sie für ihre Situation für wichtig hält. Neben „Gesundheit der Lehrkräfte“ sind das „Gesunde Schulleben“, „Netzwerk Bewegung“, „Gesunde Schulpflege“, „Schule als gesunder Raum“ und „Gelingende Elternarbeit“.

Im Themenschwerpunkt „Gesunde Schule als Leitbild“ erhalten die Lehrkräfte Hilfestellungen, wie sie ein auf Gesundheit ausgerichtetes Leitbild erfolgreich an ihrer Schule etablieren. Bei „Gesundheit der Lehrkräfte“ werden verschiedene Mög-

lichkeiten aufgezeigt, die Lehrkräfte haben, um ihre Gesundheit zu stärken. „Netzwerk Bewegung“ gibt Anregungen, wie in den Schulen zusätzliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote etabliert werden, die über den regulären Sportunterricht hinausgehen, und die Vernetzung mit Sportvereinen gelingen kann.

Im Themenschwerpunkt „Gesunde Schulpflege“ sollen der Pausenverkauf und die Mittagsverpflegung an der Schule optimiert und Kinder befähigt werden, sich selbst kleine Mahlzeiten zuzubereiten. Bei „Schule als gesunder Raum“ werden verschiedene Praxisbeispiele vorgestellt und Hilfestellungen gegeben, wie eine Umgestaltung der Schulumgebung in einen ge-

sunden Raum umgesetzt werden kann. Im Schwerpunkt „Gelingende Elternarbeit“ wird gezeigt, welche Aspekte zur Elternarbeit gehören, warum ein Elternabend mehr als eine „notwendige Pflicht“ ist und wie Elternarbeit für alle bereichernd sein kann.

Für ihre ausgewählten Schwerpunkte bekommen die Schulen umfangreiches Informationsmaterial, wissenschaftlich ausgearbeitet von der TU München, und die Unterstützung von fit4future. Damit können Veränderungsprozesse in Richtung gesunde Schule leichter umgesetzt werden. Um nicht nur die Kinder für ihr Leben zu stärken, sondern auch, um Burn-out bei Lehrkräften, wie vom „Spiegel“ beschrieben, möglichst zu verhindern.



Gesunde Kinder brauchen gesunde Lehrer. FOTO: HÜBNER