

Erfolgreiches Gehirnjogging

Was Life-Kinetik in Sachen Konzentrationsverbesserung alles bewirken kann, zeigte eine Untersuchung an der Sporthauptschule in Absam: Das Ergebnis verblüffte.

Von Daniel Suckert

Innsbruck – „Ein Schüler balanciert über einen Holzbalken und jongliert gleichzeitig mit Bällen in der Hand“, beginnt Life-Kinetik-Trainer Mike Silvia zu erklären. „Währenddessen stellt ihm der Trainer Rechenaufgaben, bei denen am Ende der Übung die richtige Antwort errechnet werden soll.“ Eine von vielen Life-Kinetik-Übungen: „Es ist parallel Bewegungs- und Gehirnjogging“, bringt es Silvia auf den Punkt.

Davon profitiert hat die Sporthauptschule in Absam. Dort gab es im Dezember letzten Jahres eine interessante Untersuchung: Drei Klassen mussten zu Beginn der vierwöchigen Studie einen Lesetest (Salzburger Lese-Screening) durchführen. Danach war vier Wochen lang normaler

Schulunterricht angesagt – wobei eine Klasse parallel dazu einmal in der Woche Leseförderunterricht (60 Minuten) und die Sportklasse täglich 15 Minuten Life-Kinetik im Rahmen des Turnunterrichts bekam. Die dritte Klasse blieb ohne zusätzliche Förderung.

Vier Wochen später absolvierten die Klassen noch einmal einen Salzburg-Lese-Screening-Test. Und das Ergebnis verblüffte selbst Direktor Hans Köhle: „Die Klasse mit dem Förderunterricht hat sich verbessert, aber die Sportklasse mit den Kinetik-Übungen schnitt am besten ab. 23 von 25 Schülern hatten ihre Leseleistungen gesteigert. Und das durch kurze Übungen im Sportunterricht.“ Das Gehirnjogging führte zu einer Steigerung der Konzentration und das wiederum zur Verbesserung

der Leseleistung. „Das ist schon sensationell“, zeigte sich Direktor Köhle begeistert.

Für Mike Silvia war es eine Bestätigung: „Ich habe gewusst, dass es funktioniert.“ Silvia arbeitet schon seit Längerem mit der Kampfmannschaft des FC Wacker Innsbruck zusammen und wird künftig auch wieder in Absam tätig sein. „Wir werden ein 12-wöchiges Projekt mit Life-Kinetik starten“, erklärt Direktor Köhle. Weitere Schulen aus Imst, Breitenbach und Südtirol werden folgen.

Info-Abend

Life-Kinetik-Info-Abend: am 18. Februar (19 Uhr) in Zirl im Gasthof Schwarzer Adler. Theorie und Praxis für jedermann mit Trainer Mike Silvia. Anmeldungen erwünscht.



Trainer Mike Silvia bei der Arbeit mit Kindern. Life-Kinetik hilft alten und jungen Menschen.

Foto: Böhm