

Life Kinetik®

Gehirntraining durch Bewegung

HORST
LUTZ



Was Sie in diesem Buch finden

Welches Gehirnjogging hilft wirklich? 6

Das leistungsfähige Gehirn 9

Gedanken zu den Gedanken 10

Fit bleiben durch Gehirntraining 13

Abenteuer Denken 18

Das Prinzip des »Schlauerwerdens« 22

Der Trainingstransfer 27

Die Life-Kinetik®-Praxis 31

Geeignete Sportarten 32

Die Gestaltung des Trainings 38

Der Hauptteil 41

Die Life-Kinetik®-Übungen 45

Bewegungsübungen 46

 Gleichseitige Bewegungen und Überkreuzbewegungen 46

 Richtungslauf 54

 Linien sprünge 58



Parallelball	64
Balltanz	76
Tuchwirbel	80
Bewegungsaufgaben	84
Fingerspiele	84
Handkompass	89
Zungenwirbler	99
Grimassenschneider	100
Kopfwackler	101
Augenrollen	104

Kognitive Aufgaben 109

Denksport für jede Lebenslage	110
Zahlensalat	110
Buchstabensuppe	113
Rechenschieber	114
Dichter	116
Was sagt die Wissenschaft?	119

Empfehlenswerte Literatur	122
Stichwortverzeichnis	124
Inhalt der CD	126
Über den Autor	127

