

# Life Kinetik – Was ist das überhaupt?

Das Video gibt einen kurzen Einblick in die Grundidee von Life Kinetik.

<https://www.youtube.com/watch?v=gzbc1hbOL5A&list=PL5tylwNKY-nOja-fgZuwxEbS0oxdpNLWz&index=2&t=0s>

**Ziel:** Neue Herausforderungen und Aufgaben für das Gehirn, die auch noch Spaß machen

- Dabei kann man sich nur weiterentwickeln indem man Dinge versucht, die man bisher noch nicht kann.
- Man spricht von Life Kinetik solange dein Gehirn noch über eine Übung nachdenken muss. Sind die Bewegungen einmal automatisiert, hast du keinen so großen Nutzen mehr davon.
- Wenn bereits 4 von 10 Wiederholungen gelingen, kannst du zur nächsten Übung übergehen.
- Gib nicht so schnell auf. Mit jedem „Fehler“ verbesserst du dich. Mach zwischendurch eine Pause und versuche es später erneut.

## HFG - Life Kinetik für daheim

Jeden Dienstag neue Übungen auf Mebis

Innerhalb des Life Kinetik Projekts präsentieren wir euch jeden Dienstag neue Übungen für daheim. Schaut hier also immer mal wieder vorbei und holt euch neue Ideen um Geist und Körper optimal zu trainieren.

Viel Spaß eure Sportlehrer! 😊