



SV DJK Grün-Weiß Nottuln 1919 e.V.
Abt. Leichtathletik | Niederstockumer Weg 7a | 48301 Nottuln

Abteilung Leichtathletik
Niederstockumer Weg 7a
48301 Nottuln
leichtathletik@gw-nottuln.de
www.leichtathletik-in-nottuln.com

Kreissportbund Coesfeld
Sport im Park
Angebot in Nottuln

NeuroKinetik als ganzheitliche Trainingsform für alle Altersklassen - „Gehirnjogging für Jedermann“

Am 06.07. und 20.07.2023 im Rode Park in Nottuln

Unser Angebot geht an Jeden und alle Altersklassen die an später denken oder an Angehörige mit entsprechenden Erscheinungsbildern.

Ursprung ist die bei uns die leichtathletische Koordinations Schulung, die auch in Teilen auf solche Übungen zurück geführt werden können. So entstand das Angebot für Jedermann und natürlich auch für alle Sportlerinnen und Sportler!

Herausfordernde und motivierende Bewegungsaufgaben, die aufmerksam und konzentriert durchgeführt werden, stimulieren das Gehirn und führen zur Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin sowie zur Freisetzung des Nervenwachstumsfaktors BDNF. Als Folge kommt es zu strukturellen Veränderungen und neuen Netzbildungen... Kinder und Jugendliche profitieren vor allem im Bereich ihrer Basiskompetenzen; Selbstbewusstsein, Selbstkonzept und Selbstregulation und werden positiv beeinflusst. Lernschwierigkeiten bessern sich deutlich und das Lernen fällt leichter.

NeuroKinetik® eignet sich bei älteren Menschen hervorragend zur Demenz-prävention. Zudem unterstützt es die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags (z.B. geistige Flexibilität, Sturzprophylaxe etc.).

Ziel

Ziel des Trainings ist die Förderung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit und der kognitiven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke (Neuroplastizität). Dies geschieht insbesondere durch motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, die sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnessystem umfassend trainieren.

Neurokinetisches Trainingsprinzip

Herausfordernde und motivierende Bewegungsaufgaben, die aufmerksam und konzentriert durchgeführt werden, stimulieren das Gehirn und führen zur Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin sowie zur Freisetzung des Nervenwachstumsfaktors BDNF. Als Folge kommt es zu strukturellen Veränderungen und neuen Netzbildungen.

Trainingsinhalte

Motorische Kompetenz werden geschult durch:

- Rhythmische Übungen
- Reaktionsübungen
- Bilaterale Bewegungsübungen
- Überkreuzbewegungen

Sinnessystem/sensorische Integration:

- Schulung des visuellen, vestibulären, kinästhetischen und auditiven Systems
- Integration in den Alltag, Übungen beim Musik hören, Spazieren gehen etc.

Ganzheitliche Auswirkungen - Förderung der Basiskompetenzen durch NeuroKinetik®

- kognitive Kompetenzen
- personale Kompetenzen
- soziale Kompetenzen

Praxisteil

Referenten: Hans-Uwe Hahn und Stefan Bolz

Die Übungsformen können zeitlich, räumlich flexibel und altersunabhängig ausgeführt werden.

Bevorzugte Bewegungsformen im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen

1. Fingerübungen

- Gleichzeitig mit den Fingerpaaren an die Kuppen tippen
- Zusätzliche Gewichtsverlagerung
- Zusätzlich Augenschließen

2. Handübungen

- Hase und Jäger Übung; Arm kreiseln vor und hinter dem Körper) einarmig beidarmig
- Handflächen diagonal führen.

3. Ballübungen

- Mit zwei Jonglierbällen, Druckwurf von einer in die andere Hand vor re. nach li und von unten nach oben
- Ball durch die Fingerführen, zwei Bälle durch die Finger führen
- Gleichzeitig mit beiden Händen Ball hochwerfen und auffangen
- Mit einer Hand Ball hochwerfen, anderer Arm kreist im Flug 1x um den Ball...

4. Merk- und Gedächtnisübungen

- 8 Begriffe oder sieben Tagessituationen merken
- Kopfkreisen und Bauchkreisen
- Arme und Beine wechselseitig im Sitzen und Stehen

Mit sportlichen Grüßen
Die Leichtathleten