8 Brainathletics
Tristan Bechmann
Sonntag, 22.06.2026 I 15.30 – 17.00 Uhr

1. Was ist BrainAthletics?

BrainAthletics verbindet Bewegung mit Wahrnehmungs- und Denkaufgaben. Ziel ist es, motorische und kognitive Anforderungen miteinander zu kombinieren und dadurch neue Bewegungs- und Lernerfahrungen zu schaffen.

Im Gegensatz zum klassischen Bewegungstraining steht nicht ausschließlich die technisch korrekte Bewegungsausführung im Mittelpunkt. Vielmehr werden bekannte Bewegungen durch zusätzliche Aufgaben verändert und anspruchsvoller gestaltet.

Grundgedanke: Wir trainieren nicht nur die Bewegung, sondern fordern auch die Informationsverarbeitung, die hinter der Bewegung steht.

2. Lernen durch Herausforderung

BrainAthletics lebt von ungewohnten Aufgabenstellungen. Eine einfache Bewegung kann durch zusätzliche Regeln zu einer komplexen Herausforderung werden.
Beispiel: Die Teilnehmer gehen frei durch den Raum. Bei einer roten Karte gehen sie nach links, bei einer blauen nach rechts und bei einer grünen bleiben sie stehen. Anschließend wird eine Regel verändert, sodass die bisherige Reaktion nicht mehr gilt.
Die Teilnehmer müssen ihre Aufmerksamkeit neu ausrichten und ihre gewohnte Reaktion anpassen.
Wichtig: Fehler sind erlaubt und können zum Lernprozess gehören. Die Aufgabe sollte herausfordernd, aber grundsätzlich lösbar sein. Dauerhafte Überforderung und Frustration sind zu vermeiden.

3. Die Rolle des Trainers

Der Trainer ist nicht nur Bewegungsvormacher, sondern gestaltet gezielt Lern- und Bewegungssituationen. Er beobachtet die Teilnehmer und passt die Schwierigkeit an deren Leistungsniveau an.



4. Übungen gezielt variieren

Für abwechslungsreiches Training sind nicht unzählige Übungen notwendig. Entscheidend ist, bekannte Bewegungen sinnvoll zu verändern.

Bereich	Möglichkeiten zur Veränderung
Bewegung	Richtungswechsel, Einbeinstand, Überkreuzbewegungen
Wahrnehmung	Farb- und akustische Signale, Blickwechsel
Kognition	Zahlen, Farben, Merkaufgaben, wechselnde Regeln
Koordination	Rhythmuswechsel, Partneraufgaben, unterschiedliche Bewegungsfolgen

Methodischer Grundsatz: Zunächst eine einfache Bewegung etablieren und anschließend schrittweise zusätzliche Anforderungen integrieren.

5. Einsatzbereiche

BrainAthletics lässt sich flexibel in unterschiedliche Trainingsangebote integrieren:

- Sport: Koordination, Reaktion und situationsbezogene Entscheidungen.
- Prävention: Bewegungsvielfalt, Gleichgewicht und Aufmerksamkeit.
- Seniorensport: Koordinative Herausforderungen und die Kombination von Bewegung und Denken.
- Rehabilitation: Angepasste Bewegungsaufgaben zur Förderung von Koordination und Bewegungskompetenz, sofern sie zum individuellen Leistungsstand passen.

Die Übungen müssen an Zielgruppe, Leistungsniveau und jeweilige gesundheitliche Voraussetzungen angepasst werden. BrainAthletics ersetzt keine spezifische Therapie oder medizinische Behandlung.



Fazit: BrainAthletics erweitert klassische Bewegungsangebote durch gezielte Wahrnehmungs- und Denkaufgaben. Der Schlüssel liegt nicht in komplizierten Übungen, sondern in der kreativen Gestaltung passender Herausforderungen.