

WESTFALEN-BLATT

Kompetent im Netz

[Startseite](#) [Nachrichten](#) [Redaktion](#) [eZeitung](#) [Abonnement](#) [Anzeigen](#) [Büchershop](#) [Kartenshop](#)

Anzeige



Extra-Training fürs Gehirn

Bielefeld (WB/dis). Das Torwarttraining des Zweitliga-Tabellenführers DSC Arminia Bielefeld ist um eine Facette reicher. Gestern bekamen Dennis Eilhoff, Rowen Fernandez und Niklas Hartmann ihren ersten Freiluft-Kursus Kinesiologie (Bewegungslehre).



Drei Arminia-Piraten bei einer Fang- und Wurfübung mit Tennisbällen: die Torwarte Dennis Eilhoff, Rowen Fernandez und Niklas Hartmann (von links) gestern beim Training an der Hagemann-Straße. Fotos: Starke

Dahinter verbarg sich ein Gehirnentfaltungstraining. Die Mentaltrainer und ehemaligen Profis Efthimios »Effi« Kompodietas (44) und Andreas Ellguth (45), die in den 80er Jahren gemeinsam mit dem heutigen DSC-Trainer Thomas Gerstner für Arminia spielten, wollen bei den Spielern eine engere Verknüpfung von rechter und linker Gehirnhälfte erreichen. Die linke Gehirnhälfte, erklärte Kompodietas, sei für Daten und Fakten zuständig, die rechte für Emotionen. Sie gewähre einen perspektivischen Blick. Eine Verknüpfung beider Gehirnhälften führe zu schnelleren Problemlösungen.

Bisher übten die Mentaltrainer mit den Arminen nur in geschlossenen Räumen im Bielefelder Injoy-Fitnessstudio. »Diesmal wollten wir eine praxisnähere Situation schaffen«, erklärte Kompodietas den Grund für den Besuch auf dem Trainingsgelände.

Zunächst absolvierten die Torwarte Fangübungen mit je zwei Tennisbällen, die sie mit beiden Händen gerade nach oben warfen, aber mit überkreuzten Armen wieder auffingen. Dabei war eines ihrer Augen mit einer Klappe verdeckt. Später trugen die Torwarte auch bei den Fangübungen mit dem Fußball eine Augenklappe. Sinn der Übungen: Sie sollen die Kreativität des Gehirns wecken. Kompodietas: »Jeder Mensch hat ein schwächeres und ein dominanteres Auge. Uns geht es darum, das schwächere Auge der Spieler zu stärken. Wir wollen eine Erweiterung des Blickfeldes erreichen. Das macht die Spieler auf dem Platz handlungsfähiger und stressresistenter.« Weil diese Übungen das Gehirn stark beanspruchten, müssten zwischen Übungstag und dem nächsten Spiel »mindestens zwei Tage liegen«, erläuterte der Kinesiologe.

Auch Spieler anderer Vereine wie der Dortmunder Marc Ziegler sowie die Schalcker Manuel Neuer, Halil Altintop und Heiko Westermann nutzen das Trainingsangebot von Kompodietas und Ellguth.

05.11.2009



Ihnen gefiel dieser Artikel:



Bisher: 3 Bewertungen

Kommentare

bereitgestellt von webnews.de

[zum WB Kino-Kanal](#)



[Zu den Fotos der Schulstarter](#)



Olympia 2018 kostet rund drei Milliarden Euro



München (dpa) - Die Ausrichtung der Winterspiele 2018 wird nach den bisherigen Planungen der Münchner Olympia-Macher rund drei Milliarden Euro kosten.

05.11.2009

[\[Ganze Nachricht\]](#)

Babel: «Erste Halbzeit nicht VfB-würdig»

NACHRICHTEN

[20 JAHRE MAUERFALL](#)

[REISETIPPS: 20 JAHRE NACH GRENZÖFFNUNG](#)

[OWL-FIRMEN IM AUFBAU OST](#)

[DEBATTE](#)

[DER FALL SCHIEDER](#)

[ENERGIE DER ZUKUNFT](#)

[INTERVIEW-SERIE](#)

[REINHARD MOHN - LEBEN UND WIRKEN](#)

[LÄNDERCHECK](#)

[60 JAHRE BUNDESREPUBLIK](#)

REGIONAL

[Bildergalerien](#)

[Ostwestfalen-Lippe](#)

[Bielefeld](#)

[Kreis Gütersloh](#)

[Altkreis Halle](#)

[Kreis Herford](#)

[Kreis Höxter](#)

[Kreis Lippe](#)

[Kreis Minden-Lübbecke](#)

[Kreis Paderborn](#)

[Arminia Bielefeld](#)

[SC Paderborn](#)

ÜBERREGIONAL

[Nachrichten](#)

[Aus aller Welt](#)

[Politik](#)