

Bewegtes Seminar MeSaCoSa-Projekt Tagebuch

zusammengestellt von
Stefan Gerber

Bewegtes Seminar MeSaCoSa-Projekt

Wissenswertes

Grundhaltung:

- Füße parallel, Knie leicht gebeugt
- Becken aufrichten, Rumpfspannung
- Oberkörper aufgerichtet, Brustbein angehoben
- Schultern nach hinten unten ziehen
- Arme locker seitlich hängen lassen
- Kopf aufrecht, Kinn Richtung Brust

Bewegungsausführung:

- Langsames und kontrolliertes Ausführen der Bewegung
- Ruckartige Bewegungen vermeiden
- Bewegungsumfang allmählich vergrößern
- Regelmäßig und ruhig atmen

Hinweise

Abkürzungsverzeichnis

AGST	Ausgangsstellung
BWS	Brustwirbelsäule
HWS	Halswirbelsäule
LWS	Lendenwirbelsäule
WS	Wirbelsäule
OA	Oberarm/e
OK	Oberkörper
OS	Oberschenkel
Dg.	Durchgang/Durchgänge
Min.	Minute/n
Sek.	Sekunde/n
Wdh.	Wiederholung/en

MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 2

Woche 2

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Schultern kreisen: AGST: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Oberkörper (OK) aufrecht. Tiefe Atemzüge. Dabei die Schultern in immer größer werdenden Kreisen nach oben – hinten – unten führen.</p> <p>Daumen hoch: AGST: Hüftbreiter Stand. Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken. Eine Hand zeigt „Daumen hoch“ an, die andere Hand zeigt „Daumen runter“ an. Der Blick wandert langsam im Atemrhythmus zu „Daumen hoch“. Daumenrichtung wechseln, indem sich die Schultern ein- bzw. aufdrehen. Der Blick wandert stets Richtung „positiven Daumen“.</p> <p>Wichtig: Die Schultern bleiben unten, die Knie leicht gebeugt.</p>	<p>30 Sek. 8 Wdh.</p> <p>30 Sek. 8 Wdh.</p>	<p>Durchblutung fördern, Mobilisation Nacken-Schulter-Bereich</p> <p>Mobilisation Nacken, Kräftigung Schulter und Arme</p>	
1 Min.	<p>Koordinationswalking: AGST: Grundhaltung.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Auf der Stelle gehen. 2. Mit jedem Schritt beide Arme nach oben führen Hände offen, beide Arme nach unten führen, Hände geschlossen. 3. Arm- und Handbewegung im Wechsel: linker Arm oben, Hand offen, gleichzeitig rechter Arm unten, Hand geschlossen. <p>Variation: Die obere Hand ist geschlossen, die untere Hand offen.</p>	<p>1 Min. 8 Wdh. 8 Wdh.</p>	<p>Körperliche und geistige Aktivierung durch Arm-Bein-Koordination</p>	
2 Min.	<p>„Der Kurze Fuß“: AGST: Grundhaltung. Füße hüftbreit, Zehen spreizen, Fußballen auf den Boden „pressen“, Knie sind leicht gebeugt, OK aufrecht, Schultern tief, Schulterblätter Richtung Becken, Kopf in Verlängerung der lang gezogenen WS. Mit den Füßen einen gedachten Teppichboden auseinanderziehen. Beckenboden aktivieren, Bauchnabel nach innen oben ziehen, Hände auf Brusthöhe fassen und auseinanderziehen. Spannung 3 Atemzüge halten. Griffwechsel.</p> <p>Wichtig: Atem fließen lassen.</p>	<p>2 Dg.</p>	<p>Stabilisation und Kräftigung: gezielte Aktivierung der tieferliegenden Muskulatur</p>	

MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 2

Woche 2

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Palme: AGST: Grundhaltung. Die Arme über Kopf strecken. Rechten Arm diagonal nach oben ziehen und halten, linke Hand an den Beckenkamm legen. Seitenwechsel. Beim zweiten Durchgang leichte Zugbewegung des gestreckten Armes (gerne auch diagonal nach oben-hinten) Wichtig: Auf den Körper „hören“, kleine dynamische Bewegungen der Arme. Variation: Die Übung mit beiden Armen über dem Kopf ausführen.</p>	15 Sek. je Seite 2 Dg.	Dehnung Körperseite	
1 Min.	<p>Venenpumpe: AGST: Hüftbreiter Stand. Die Daumen nach außen führen. Auf die Zehenspitzen stehen und Füße wieder absetzen. Variationen: 1. Nach dem Zehenstand auf die Ferse stehen und Zehen dabei kurz anheben. 2. Im Zehenstand nach je 3 Wdh. kurz halten (2-3 Sek.). 3. Daumen nach innen und außen führen.</p>	6-8 Wdh.	Kräftigung der Waden- und Schienbein- muskulatur, Durchblutungs- förderung	
1 Min.	<p>Schulter-Dehnung: AGST: Grundhaltung. Den linken Arm gebeugt auf dem Rücken ablegen, mit Hilfe der rechten Hand am Ellenbogen zur Seite ziehen und halten. Seitenwechsel. Wichtig: Schultern unten lassen, Knie leicht gebeugt.</p>	15 Sek. je Seite 2 Dg.	Dehnung Schultern	

MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 2

Woche 2

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Nackenentspannung: AGST: Hüftbreiter Stand. „Kopfpendel“ vor der Brust: Kopf im Halbkreis langsam nach rechts und links pendeln. Kinn ist immer Richtung Brust geneigt.</p> <p>Alternative Übung: AGST: Hüftbreiter Stand. Arme locker hängen lassen. Kopf Richtung Schulter neigen. Arm der Gegenseite drückt Richtung Boden (Schulter bewusst nach unten ziehen). Seitenwechsel.</p>	2 Dg. 15 Sek. je Seite	Dehnung Halsmuskulatur und Mobilisation Nacken	
1 Min.	<p>WS ab- und aufrollen: AGST: Hüftbreiter Stand. Kinn auf die Brust. Vom Kopf beginnend die WS langsam nach unten abrollen. Arme hängen locker nach vorne/unten. Hände auf die LWS legen und 3x tief ein- und ausatmen. Langsam Wirbel für Wirbel wieder nach oben aufrollen.</p> <p>Wichtig: Knie leicht gebeugt. Langsame Bewegungsausführung.</p> <p>Alternative Übung - Atemschöpfen: AGST: Hüftbreiter Stand. Fingerspitzen in Unterbauchhöhe aneinanderlegen. Beim Einatmen Handinnenflächen auf Brusthöhe ziehen. Mit dem Ausatmen Handinnenflächen nach unten führen.</p>	1 min. 3 Wdh.	Entspannung und Mobilisation der WS	
1 Min.	<p>Klavierspieler: AGST: Grundhaltung.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wiederholung der beiden Bewegungsmuster aus Woche 1 2. Neues Bewegungsmuster: rechte Hand: 1-3-2-4 linke Hand: 4-2-3-1 <p>Hinweis: Immer einen Finger auslassen.</p>	4 Dg.	Geistige Aktivierung durch erhöhte Konzentration auf feinmotorische Bewegung	



„Jeder Tag ist ein Abenteuer“



Zusätzliche Bewegung:

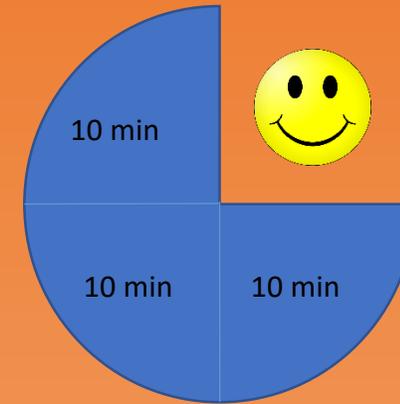
Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

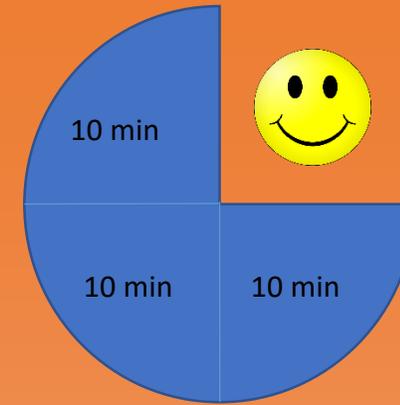


Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Schultern kreisen: AGST: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Oberkörper (OK) aufrecht. Tiefe Atemzüge. Dabei die Schultern in immer größer werdenden Kreisen nach oben – hinten – unten führen.</p> <p>Daumen hoch: AGST: Hüftbreiter Stand.</p> <p>Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken. Eine Hand zeigt „Daumen hoch“ an, die andere Hand zeigt „Daumen runter“ an. Der Blick wandert langsam im Atemrhythmus zu „Daumen hoch“.</p> <p>Daumenrichtung wechseln, indem sich die Schultern ein- bzw. aufdrehen. Der Blick wandert stets Richtung „positiven Daumen“.</p> <p>Wichtig: Die Schultern bleiben unten, die Knie leicht gebeugt.</p>	<p>30 Sek. 8 Wdh.</p> <p>30 Sek. 8 Wdh.</p>	<p>Durchblutung fördern, Mobilisation Nacken-Schulter-Bereich</p> <p>Mobilisation Nacken, Kräftigung Schulter und Arme</p>	 <p>weniger geeignet gut weniger geeignet gut</p>

Darüber freue ich mich



„Erfahrung ist der beste Lehrmeister“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



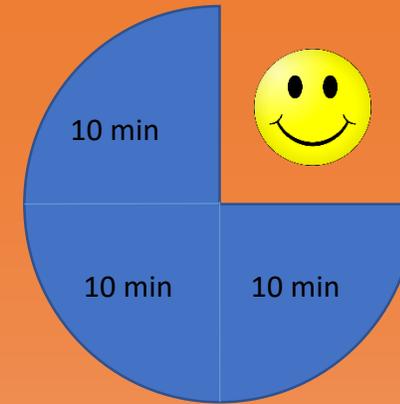
Kategorie 2:

Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Koordinationswalking: AGST: Grundhaltung.</p> <ol style="list-style-type: none"> Auf der Stelle gehen. Mit jedem Schritt beide Arme nach oben führen, Hände offen, beide Arme nach unten führen, Hände geschlossen. Arm- und Handbewegung im Wechsel: linker Arm oben, Hand offen, gleichzeitig rechter Arm unten, Hand geschlossen. <p>Variation: Die obere Hand ist geschlossen, die untere Hand offen.</p>	<p>1 Min.</p> <p>8 Wdh.</p> <p>8 Wdh.</p>	<p>Körperliche und geistige Aktivierung durch Arm-Bein-Koordination</p>	<p>weniger geeignet gut</p>



„Wer aufhört zu lernen, ist alt.
Er mag 20 oder 80 sein.“



Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
2 Min.	<p>„Der Kurze Fuß“: AGST: Grundhaltung. Füße hüftbreit, Zehen spreizen, Fußballen auf den Boden „pressen“, Knie sind leicht gebeugt, OK aufrecht, Schultern tief, Schulterblätter Richtung Becken, Kopf in Verlängerung der lang gezogenen WS. Mit den Füßen einen gedachten Teppichboden auseinanderziehen. Beckenboden aktivieren, Bauchnabel nach innen oben ziehen, Hände auf Brusthöhe fassen und auseinanderziehen. Spannung 3 Atemzüge halten. Griffwechsel. Wichtig: Atem fließen lassen.</p>	2 Dg.	Stabilisation und Kräftigung: gezielte Aktivierung der tieferliegenden Muskulatur	 <p>weniger geeignet gut</p> 

Darüber freue ich mich

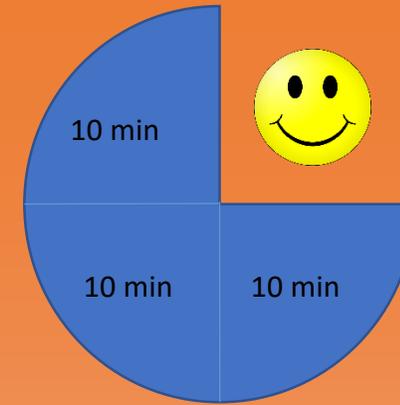


„Nur beständiges Üben trennt das Gewöhnliche vom Außergewöhnlichen“

Aktivitätsbarometer

Woche 2

Tag 10



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...



Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Palme: AGST: Grundhaltung. Die Arme über Kopf strecken. Rechten Arm diagonal nach oben ziehen und halten, linke Hand an den Beckenkamm legen. Seitenwechsel. Beim zweiten Durchgang leichte Zugbewegung des gestreckten Armes (gerne auch diagonal nach oben-hinten).</p> <p>Wichtig: Auf den Körper „hören“, kleine dynamische Bewegungen der Arme.</p> <p>Variation: Die Übung mit beiden Armen über dem Kopf ausführen.</p>	<p>15 Sek. je Seite</p> <p>2 Dg.</p>	Dehnung Körperseite	 <p>weniger geeignet gut</p> 

Darüber freue ich mich

„Ein Leben ohne Ziele ist wie ein Bogen ohne Pfeile“

Zusätzliche Bewegung:

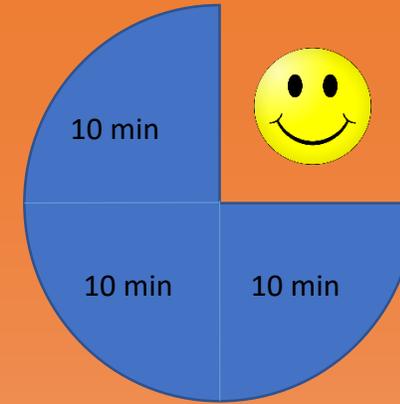
Kategorie 1:
Joggen, Radfahren, Schwimmen,...

Kategorie 2:
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Aktivitätsbarometer

Woche 2

Tag
11

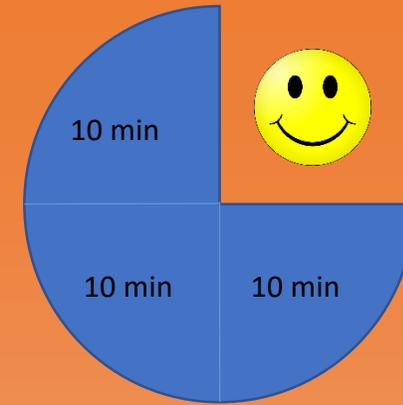


Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Venenpumpe: AGST: Hüftbreiter Stand. Die Daumen nach außen führen. Auf die Zehenspitzen stehen und Füße wieder absetzen.</p> <p>Variationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Nach dem Zehenstand auf die Ferse stehen und Zehen dabei kurz anheben. Im Zehenstand nach je 3 Wdh. kurz halten (2-3 Sek.). Daumen nach innen und außen führen. 	6-8 Wdh.	Kräftigung der Waden- und Schienbeinmuskulatur, Durchblutungsförderung	
1 Min.	<p>Schulter-Dehnung: AGST: Grundhaltung. Den linken Arm gebeugt auf dem Rücken ablegen, mit Hilfe der rechten Hand am Ellenbogen zur Seite ziehen und halten. Seitenwechsel.</p> <p>Wichtig: Schultern unten lassen, Knie leicht gebeugt.</p>	15 Sek. je Seite 2 Dg.	Dehnung Schultern	

Darüber freue ich mich



„Das beste Training liegt immer noch im selbstständigen Machen“



Zusätzliche Bewegung:



Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



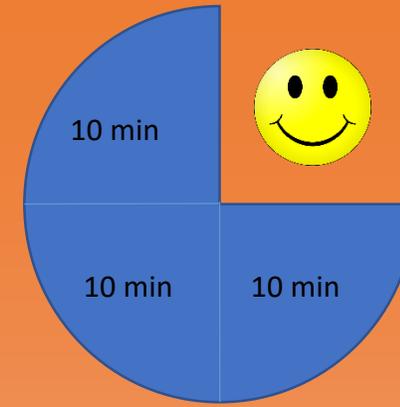
Kategorie 2:

Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Nackentension: AGST: Hüftbreiter Stand. „Kopfpending“ vor der Brust: Kopf im Halbkreis langsam nach rechts und links pendeln. Kinn ist immer Richtung Brust geneigt.</p> <p>Alternative Übung: AGST: Hüftbreiter Stand. Arme locker hängen lassen. Kopf Richtung Schulter neigen. Arm der Gegenseite drückt Richtung Boden (Schulter bewusst nach unten ziehen). Seitenwechsel.</p>	<p>2 Dg.</p> <p>15 Sek. je Seite</p>	Dehnung Halsmuskulatur und Mobilisation Nacken	 <p>weniger geeignet gut</p>
1 Min.	<p>WS ab- und aufrollen: AGST: Hüftbreiter Stand. Kinn auf die Brust. Vom Kopf beginnend die WS langsam nach unten abrollen. Arme hängen locker nach vorne/unten. Hände auf die LWS legen und 3x tief ein- und ausatmen. Langsam Wirbel für Wirbel wieder nach oben aufrollen.</p> <p>Wichtig: Knie leicht gebeugt. Langsame Bewegungsausführung.</p> <p>Alternative Übung - Atemschöpfen: AGST: Hüftbreiter Stand. Fingerspitzen in Unterbauchhöhe aneinanderlegen. Beim Einatmen Handinnenflächen auf Brusthöhe ziehen. Mit dem Ausatmen Handinnenflächen nach unten führen.</p>	<p>1 min.</p> <p>3 Wdh.</p>	Entspannung und Mobilisation der WS	 <p>weniger geeignet gut</p>



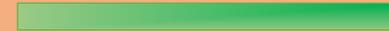
„Das beste Training liegt immer noch im selbstständigen Machen“



Tag 12

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Klavierspieler: AGST: Grundhaltung.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wiederholung der beiden Bewegungsmuster aus Woche 1 2. Neues Bewegungsmuster: rechte Hand: 1-3-2-4 linke Hand: 4-2-3-1 <p>Hinweis: Immer einen Finger auslassen.</p>	4 Dg.	Geistige Aktivierung durch erhöhte Konzentration auf feinmotorische Bewegung	<p>A video frame showing a man in a black shirt standing in a room, demonstrating hand movements with both hands raised and fingers spread.</p>

weniger geeignet gut



Darüber freue ich mich

„Verwöhn Deinen Körper,
damit sich Deine Seele wohlfühlt,
darin zu wohnen“

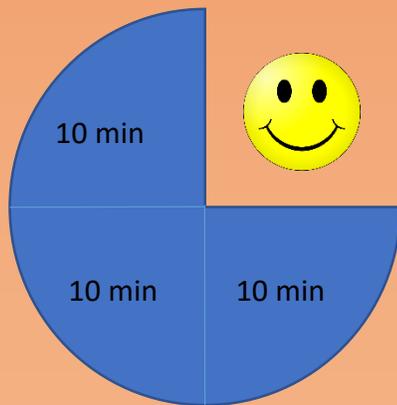
Zum Schmunzeln:

Was macht ein Pirat am Computer? – Er drückt die ENTER-Taste.



Darüber freue ich mich

Aktivitätsbarometer



Zusätzliche Bewegung:



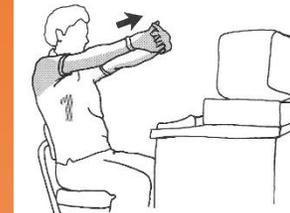
Kategorie 1: _____

Kategorie 2: _____

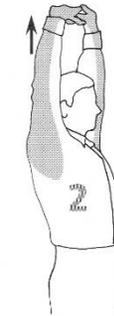
Im Büro

Ungefähr 4 Minuten

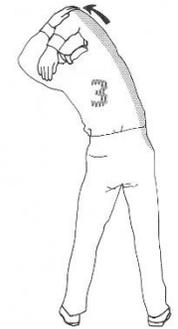
Langes Sitzen am Computer führt oft zu einem steifen Nacken und verspannten Schultern, manchmal auch zu Schmerzen im unteren Rücken. Mach diese Dehnübungen tagsüber etwa jede Stunde oder wann immer du dich danach fühlst. Steh auch zwischendurch auf und gehe ein paar Schritte umher. Du wirst dich besser fühlen!



2mal je 10-20 Sekunden
(Seite 90)



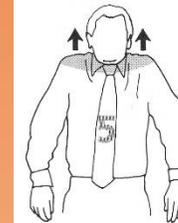
10-15 Sekunden
(Seite 46)



8-10 Sekunden je Seite
(Seite 44)



15-20 Sekunden
(Seite 46)



3mal je 3-5 Sekunden
(Seite 46)



10-12 Sekunden je Arm
(Seite 47)



10 Sekunden
(Seite 89)



10 Sekunden
(Seite 89)



8-10 Sekunden
je Seite
(Seite 83)



8-10 Sekunden je Seite
(Seite 60)



2mal je 10-15 Sekunden
(Seite 46)



8-10 Sekunden
(Seite 89)

„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens“

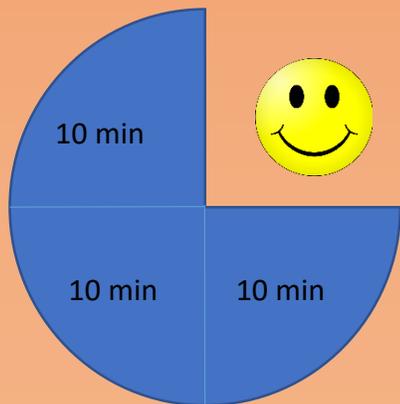
Zum Schmunzeln:

Ich habe gerade DJ angerufen. – Er hat aufgelegt.



Darüber freue ich mich

Aktivitätsbarometer



Zusätzliche Bewegung:



Kategorie 1: _____

Kategorie 2: _____

Nach längerem Sitzen

Ungefähr 4 Minuten

Dies ist eine Serie von Dehnübungen, die nach langem Sitzen gemacht werden sollte. Beim Sitzen staut sich das Blut in den Unterschenkeln und Füßen, die Kniebeuger verhärten sich, und die Muskeln von Rücken und Nacken werden hart und steif. Diese Dehnübungen regen deinen Kreislauf an und lockern die verspannten Bereiche.

