

Bewegtes Seminar MeSaCoSa-Projekt Tagebuch

zusammengestellt von
Stefan Gerber

Bewegtes Seminar MeSaCoSa-Projekt

Hinweise

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:

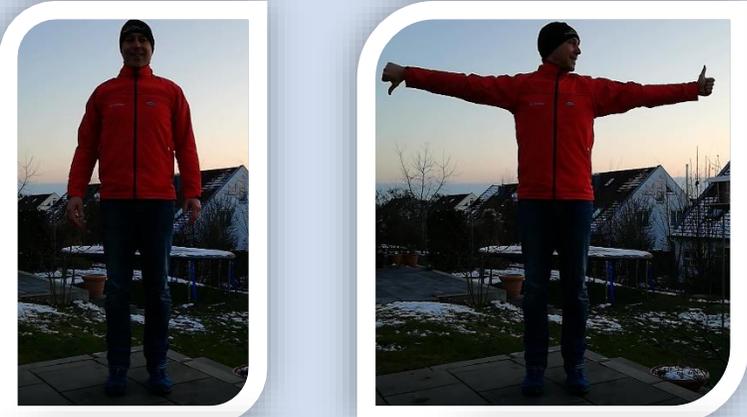
- Langsames und kontrolliertes Ausführen der Bewegung
- Ruckartige Bewegungen vermeiden
- Bewegungsumfang allmählich vergrößern
- Regelmäßig und ruhig atmen

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

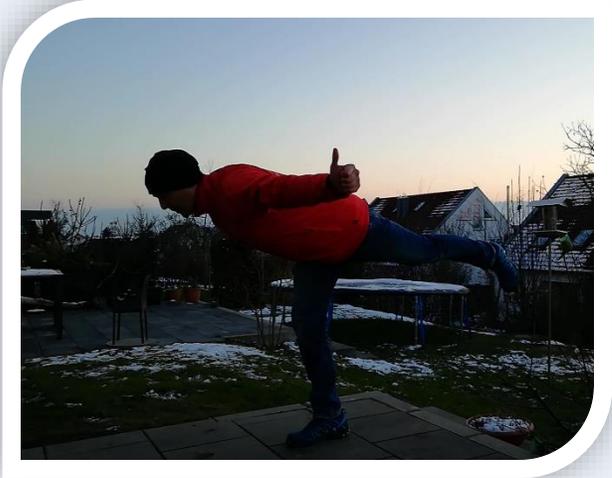
MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 5

Woche 5

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>Einrollen und Aufrichten: AGST: Grundhaltung. Kinn auf die Brust und den Oberkörper einrollen. Die Schultern bewegen sich nach vorne. Dabei kräftig ausatmen. Die Arme nach innen drehen, bis die Daumen nach hinten zeigen. Tief einatmen und aufrichten. Kopf und Brustkorb heben sich. Die Arme rotieren dabei im Schultergelenk nach außen, bis die Daumen wieder nach vorne weisen.</p> <p>Wichtig: Kiefergelenk locker, Atem fließen lassen.</p>	<p>8 Wdh.</p>	<p>Dehnung der Schulter-Nacken- Muskulatur</p>	
1 Min.	<p>Handwechsel: AGST: Grundhaltung.</p> <p>1. Durchgang: Rechte Hand bildet eine Faust auf dem Brustbein. Linke Hand liegt flach auf dem Bauchnabel. Handpositionen wechseln: linke Faust liegt auf dem Brustbein, rechte Hand liegt flach auf dem Bauchnabel. Vier Mal wiederholen.</p> <p>2. Durchgang: Die Faust befindet sich immer auf dem Bauchnabel.</p> <p>Wichtig: Atem fließen lassen.</p>	<p>4 Wdh., 2 Dg.</p>	<p>Geistige Aktivierung</p>	

MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 5

Woche 5

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
2 Min.	<p>Der Kurze Fuß mit Drücken und Ziehen: 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. Die Handflächen auf Brusthöhe zusammendrücken. Die Übung zweimal wiederholen. Dann die Finger vor der Brust ineinander haken und die Arme sanft auseinanderziehen. Die Übung zweimal wiederholen.</p> <p>Wichtig: Kniegelenk locker, Schultern tief. Atem fließen lassen.</p>	2x 10-15 Sek.	Stabilisation der WS, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur	
1 Min.	<p>Standwaage: AGST: Grundhaltung. KG auf das rechte Bein verlagern. Stablen, sicheren Einbeinstand suchen. Linkes Bein gestreckt nach hinten führen. OK bleibt aufrecht. Arme sind waagrecht zur Seite gestreckt. Schultern tief, Bauchnabel nach innen oben ziehen. Hüfte parallel zum Boden ausrichten. Die Position 2-3 Atemzüge halten. 2 Wiederholungen. Seitenwechsel.</p> <p>Wichtig: Standbein leicht gebeugt. Atem fließen lassen.</p> <p>Ende der Übung: Aufrichten in den Stand mit zwei Atemzügen. Körper ausschütteln / lockern.</p>	2 Wdh. 2-3 Atemzüge lang halten	Propriozeption und Ganzkörperkräftigung	

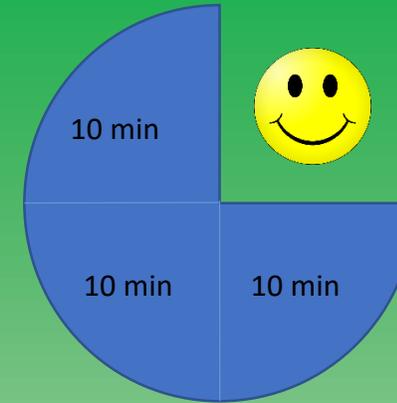
MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 5

Woche 5

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"> 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. 4. Im Zehenstand die Augen schließen. 	6-8 Wdh.	Kräftigung der Waden- und Schienbeinmuskulatur, Durchblutungsförderung	
2 Min.	<p>Diagonalrotation im Sitz: AGST: aufrechter Sitz. OK langsam nach vorne beugen. Rechten Arm zum linken Fuß, der mit der ganzen Sohle auf dem Boden bleibt, führen. Linken Arm nach hinten-oben strecken, so dass beide Arme eine Diagonale bilden. OK aufrichten und einatmen. Rumpfrotation nach rechts. Rechten Arm nach hinten oben strecken, wobei die linke Hand das rechte Knie umfasst und stabilisiert. Blick folgt der rechten Hand. Vier Wdh. Seitenwechsel.</p> <p>Wichtig: Sanft, fließende Übungsausführung. Atem fließen lassen.</p>	4 Wdh., 2 Dg.	Mobilisation der Wirbelsäule	
1 Min.	<p>Kreisen und Tippen: AGST: Grundhaltung.</p> <p>Bewegung 1: Der obere Arm tippt aus dem Ellenbogengelenk mit der Hand auf den Kopf.</p> <p>Bewegung 2: Der untere Arm kreist mit der flachen Hand um den Bauchnabel</p> <p>Der rechte Arm beginnt mit Bewegung 1, der linke Arm mit Bewegung 2. Seitenwechsel.</p> <p>Wichtig: Atem fließen lassen.</p>	4 Dg. 4 Dg.	Geistige Aktivierung durch erhöhte Konzentration auf grobmotorische Bewegung	



„Jeder Tag ist ein Geschenk“



Zusätzliche Bewegung:

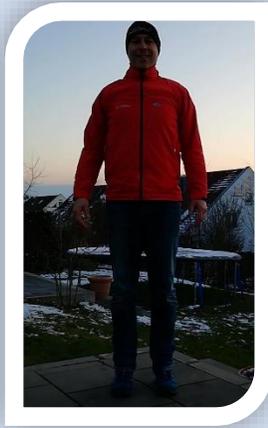
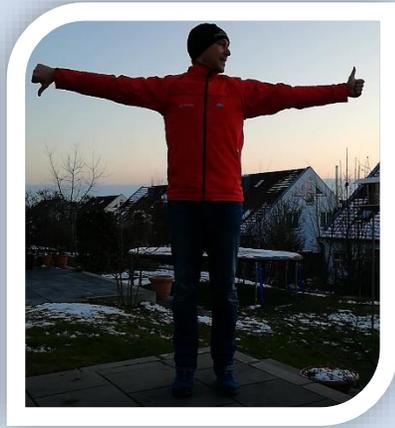
Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

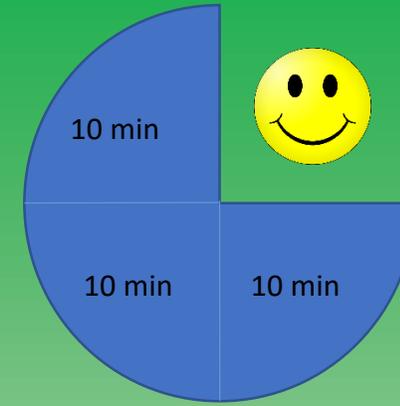
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

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>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>weniger geeignet gut</p>  </div> <div style="text-align: center;">  <p>weniger geeignet gut</p>  </div> </div>

Darüber freue ich mich



„Es ist keine Schande nichts zu wissen, ...“



Zusätzliche Bewegung:

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

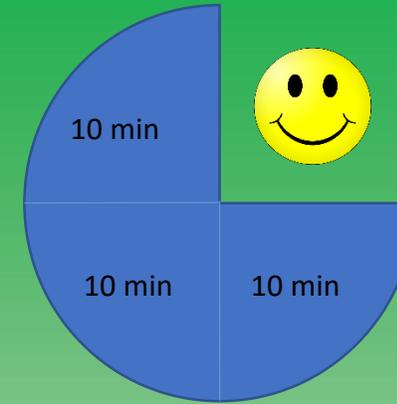


Kategorie 2:
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren, ...

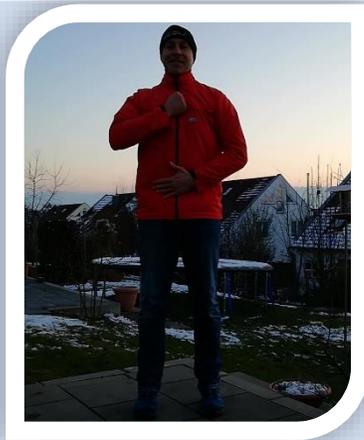
Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Einrollen und Aufrichten: AGST: Grundhaltung. Kinn auf die Brust und den Oberkörper einrollen. Die Schultern bewegen sich nach vorne. Dabei kräftig ausatmen. Die Arme nach innen drehen, bis die Daumen nach hinten zeigen. Tief einatmen und aufrichten. Kopf und Brustkorb heben sich. Die Arme rotieren dabei im Schultergelenk nach außen, bis die Daumen wieder nach vorne weisen.</p> <p>Wichtig: Kiefergelenk locker, Atem fließen lassen.</p>	8 Wdh.	Dehnung der Schulter-Nacken-Muskulatur	<p>weniger geeignet gut</p>



„...wohl aber, nichts lernen zu wollen“



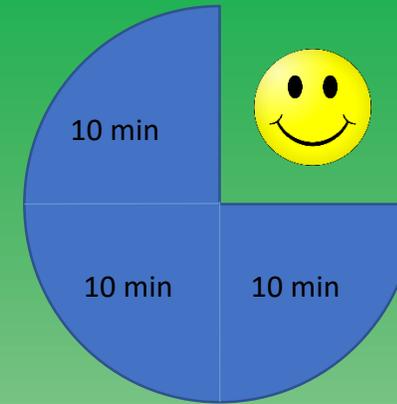
Tag
30

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Handwechsel: AGST: Grundhaltung.</p> <p>1. Durchgang: Rechte Hand bildet eine Faust auf dem Brustbein. Linke Hand liegt flach auf dem Bauchnabel. Handpositionen wechseln: linke Faust liegt auf dem Brustbein, rechte Hand liegt flach auf dem Bauchnabel. Vier Mal wiederholen.</p> <p>2. Durchgang: Die Faust befindet sich immer auf dem Bauchnabel.</p> <p>Wichtig: Atem fließen lassen.</p>	4 Wdh., 2 Dg.	Geistige Aktivierung	 <p>weniger geeignet gut</p> 

Darüber freue ich mich



„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

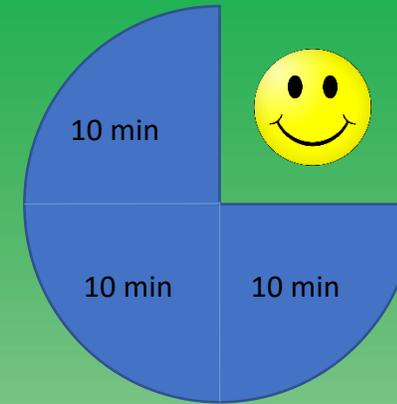
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
2 Min.	<p>Der Kurze Fuß mit Drücken und Ziehen: 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. Die Handflächen auf Brusthöhe zusammendrücken. Die Übung zweimal wiederholen. Dann die Finger vor der Brust ineinander haken und die Arme sanft auseinanderziehen. Die Übung zweimal wiederholen. Wichtig: Kiefergelenk locker, Schultern tief. Atem fließen lassen.</p>	2x 10-15 Sek.	Stabilisation der WS, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur	 <p>weniger geeignet gut</p> 

Darüber freue ich mich



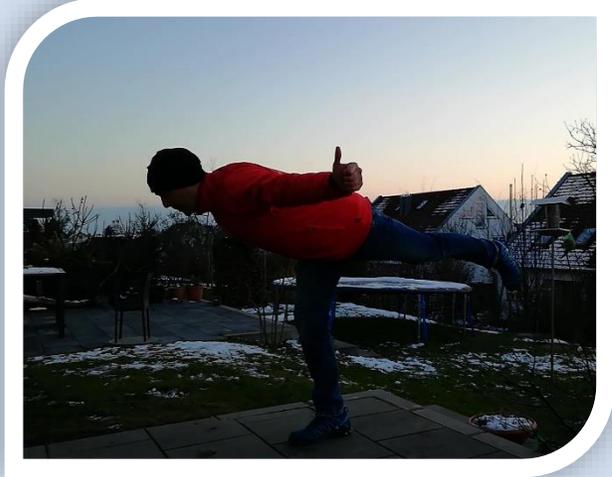
„Auch eine schwere Tür hat nur einen kleinen Schlüssel nötig“



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



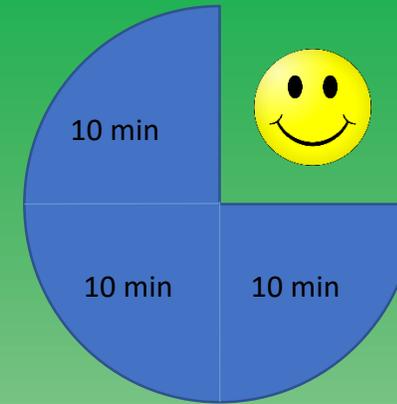
Kategorie 2:
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Standwaage: AGST: Grundhaltung. KG auf das rechte Bein verlagern. Stablen, sicheren Einbeinstand suchen. Linkes Bein gestreckt nach hinten führen. OK bleibt aufrecht. Arme sind waagrecht zur Seite gestreckt. Schultern tief, Bauchnabel nach innen oben ziehen. Hüfte parallel zum Boden ausrichten. Die Position 2-3 Atemzüge halten. 2 Wiederholungen. Seitenwechsel.</p> <p>Wichtig: Standbein leicht gebeugt. Atem fließen lassen.</p> <p>Ende der Übung: Aufrichten in den Stand mit zwei Atemzügen. Körper ausschütteln / lockern.</p>	2 Wdh. 2-3 Atemzüge lang halten	Propriozeption und Ganzkörperkräftigung	 <p>weniger geeignet gut</p>

Darüber freue ich mich



„Ich habe keine Angst vor Stürmen...“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



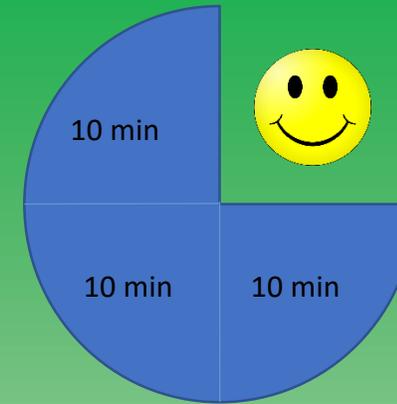
Kategorie 2:

Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

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. Im Zehenstand die Augen schließen. 	6-8 Wdh.	Kräftigung der Waden- und Schienbeinmuskulatur, Durchblutungsförderung	<p>weniger geeignet gut</p>
2 Min.	<p>Diagonalrotation im Sitz: AGST: aufrechter Sitz. OK langsam nach vorne beugen. Rechten Arm zum linken Fuß, der mit der ganzen Sohle auf dem Boden bleibt, führen. Linken Arm nach hinten-oben strecken, so dass beide Arme eine Diagonale bilden. OK aufrichten und einatmen. Rumpfrotation nach rechts. Rechten Arm nach hinten oben strecken, wobei die linke Hand das rechte Knie umfasst und stabilisiert. Blick folgt der rechten Hand. Vier Wdh. Seitenwechsel.</p> <p>Wichtig: Sanft, fließende Übungsausführung. Atem fließen lassen.</p>	4 Wdh., 2 Dg.	Mobilisation der WS	<p>weniger geeignet gut</p>



„...Ich lerne, wie ich mein Schiff steuern muss“



Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Kreisen und Tippen: AGST: Grundhaltung. Bewegung 1: Der obere Arm tippt aus dem Ellenbogengelenk mit der Hand auf den Kopf. Bewegung 2: Der untere Arm kreist mit der flachen Hand um den Bauchnabel Der rechte Arm beginnt mit Bewegung 1, der linke Arm mit Bewegung 2. Seitenwechsel. Wichtig: Atem fließen lassen.</p>	<p>4 Dg. 4 Dg.</p>	<p>Geistige Aktivierung durch erhöhte Konzentration auf grobmotorische Bewegung</p>	 <p>weniger geeignet gut</p> 

Darüber freue ich mich

„Suche nicht nach Fehlern, suche nach Lösungen“

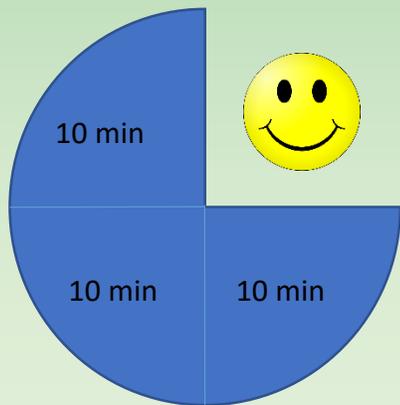
Zum Schmunzeln:

Die Mutter fragt: „Tim, hast du dem Papagei Schimpfwörter beigebracht?“
Darauf meint Tim: „Nein, ich habe ihm nur gesagt, welche Wörter er nicht sagen darf.“



Darüber freue ich mich

Aktivitätsbarometer



Zusätzliche Bewegung:



Kategorie 1: _____

Kategorie 2: _____

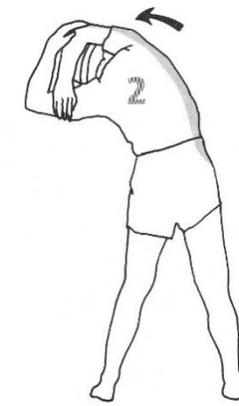
Vor dem Laufen

Ungefähr 4 Minuten

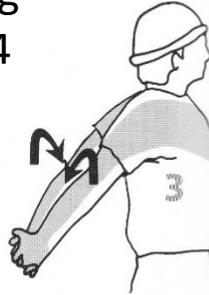
Zum Aufwärmen vor dem Dehnen
3-5 Minuten lang joggen.



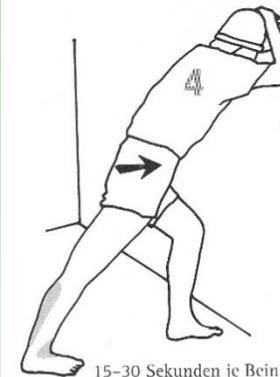
2mal je 3-5 Sekunden
(Seite 46)



8-10 Sekunden je Seite
(Seite 44)



10-15 Sekunden
(Seite 47)



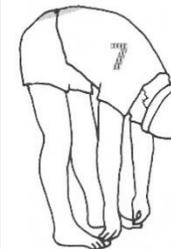
15-30 Sekunden je Bein
(Seite 71)



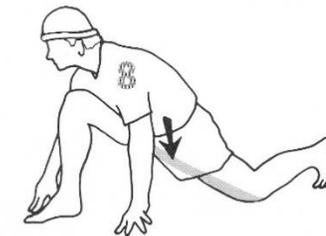
10-15 Sekunden je Bein
(Seite 75)



15-30 Sekunden
(Seite 55)



10-15 Sekunden
(Seite 54)



15 Sekunden je Bein
(Seite 51)

Woche 5
Tag
34

Miniprogramm:
3, 4, 5, 8
Ungefähr 1½ Minuten

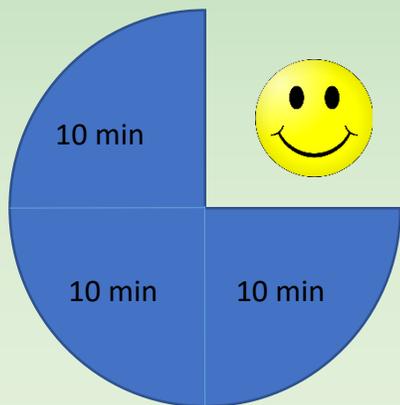
„Alle Dinge sind schwer, bevor sie leicht werden“

Zum Schmunzeln:
Welcher Baum hat keine Äste? – Der Purzelbaum.



Darüber freue ich mich

Aktivitätsbarometer



Zusätzliche Bewegung:



Kategorie 1: _____

Kategorie 2: _____

Nach dem Laufen

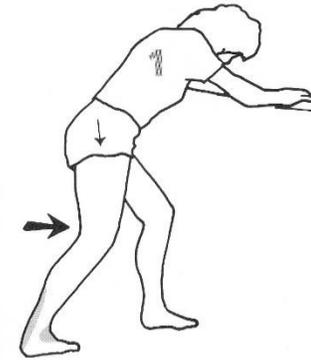
Ungefähr 3 Minuten

Woche 5

Tag 35



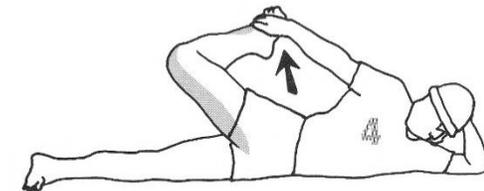
15 Sekunden je Bein
(Seite 61)



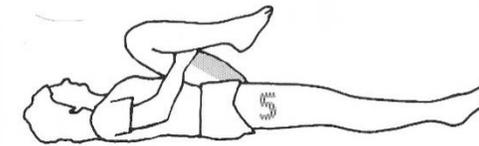
10 Sekunden je Bein
(Seite 71)



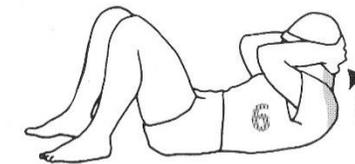
10–15 Sekunden
(Seite 58)



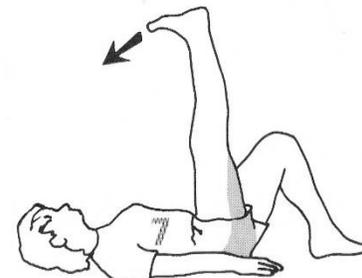
10 Sekunden je Bein
(Seite 36)



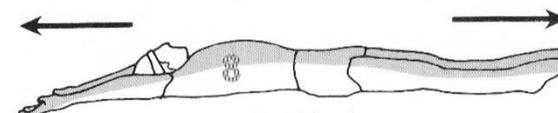
15 Sekunden je Bein
(Seite 31)



2mal je 3–5 Sekunden
(Seite 27)



10–15 Sekunden je Bein
(Seite 58)



2mal je 5 Sekunden
(Seite 30)

Miniprogramm:
1, 5, 6, 8
Ungefähr 1½ Minuten