

# 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:

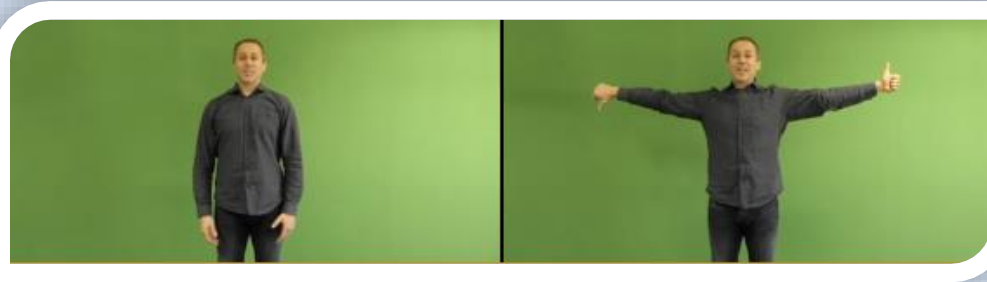

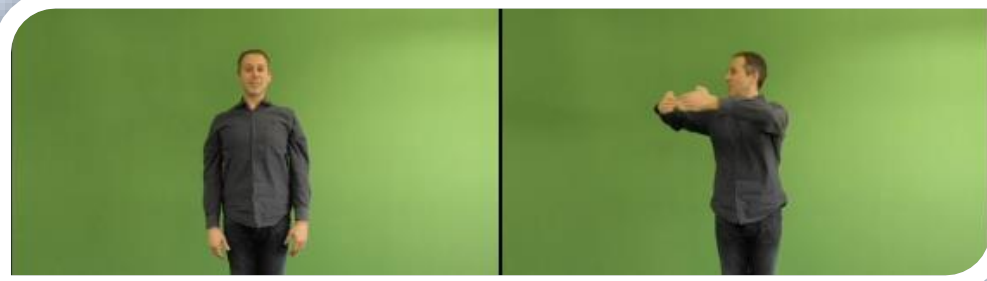
- Langsames und kontrolliertes Ausführen der Bewegung
- Ruckartige Bewegungen vermeiden
- Bewegungsumfang allmählich vergrößern
- Regelmäßig und ruhig atmen

## 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 3

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p><b>Schultern kreisen:</b> 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><b>Daumen hoch:</b> 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><b>Wichtig:</b> 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><b>Kombination Atemübung, Venenpumpe &amp; WS ab- und aufrollen:</b> AGST: Grundhaltung. Fersen zusammen, Füße leicht ausdrehen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Einatmen: Arme über den Kopf führen. Ausatmen: Arme zurück führen.</li> <li>2. Zusätzlich beim Einatmen: auf die Zehenspitzen stehen. Ausatmen: Füße wieder absetzen.</li> <li>3. Kombination Nr. 2 mit WS ab- und aufrollen: Kinn auf die Brust. Einatmen: Vom Kopf beginnend die WS langsam nach unten abrollen. Arme hängen locker nach vorne/unten. Ausatmen: langsam Wirbel für Wirbel nach oben aufrollen.</li> </ol>	<p>4 Wdh.</p> <p>4 Wdh.</p> <p>2 Wdh.</p>	<p>Kräftigung der Waden- und Schienbeinmuskulatur, Anregung HKS, Entspannung und Mobilisation der WS. Fascial Stretch (ORL)</p>	
1 Min.	<p><b>„Kopf &amp; Schultergürtel drehen“:</b> AGST: Grundhaltung. Arme locker hängen lassen. Bauch anspannen, Knie leicht gebeugt.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der Blick wandert im Atemrhythmus von links nach rechts.</li> <li>2. Die Arme bilden ein „O“ vor dem Körper. Im Atemrhythmus nach links und rechts drehen.</li> </ol> <p><b>Wichtig:</b> Schulterblätter und Rippenbögen Richtung Becken ziehen. Atem fließen lassen.</p>	<p>4 Wdh.</p> <p>4 Wdh.</p>	<p>Dehnung und Mobilisation der Hals-, Nacken und Schultermuskulatur</p>	

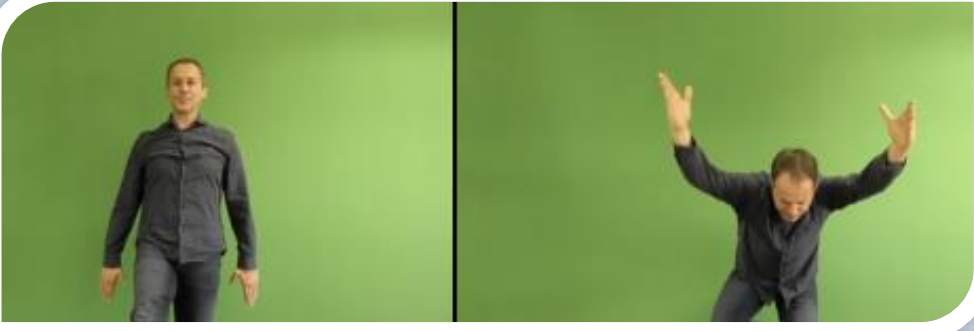


# MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 3

Woche 3

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p><b>Beinpendel &amp; Beinkreisen aus der Hüfte:</b> AGST: Grundhaltung. Grundspannung aufbauen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bein heben und senken.</li> <li>2. Bein anwinkeln und</li> <li>3. Bein aus dem Hüftgelenk kreisen.</li> </ol> <p><b>Wichtig:</b> Oberkörper stabilisieren. Bewegung nur aus dem Hüftgelenk.</p>	<p>8 Wdh. 8 Wdh.</p>	<p>Schulung des Gleichgewichts und Ganzkörperkräftigung, Mobilisation Hüftgelenk</p>	
1 Min.	<p><b>Einbeinstand &amp; Standwaage:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bein anwinkeln und das Knie fassen.</li> <li>2. In die Standwaage kommen (2-3 Atemzüge halten).</li> </ol> <p><b>Wichtig:</b> Arme auf Höhe der Ohren gestreckt. Oberkörper aufrecht. Schultern tief Richtung Becken bewegen. Bauchnabel nach innen oben ziehen. Hüfte parallel zum Boden. Standbein leicht gebeugt. Atem fließen lassen. Ende der Übung: Aufrichten in den Stand mit zwei Atemzügen.</p>	<p>2-3 Atemzüge lang halten</p>	<p>Propriozeption und Ganzkörperkräftigung, Durchblutungsförderung</p>	
2 Min.	<p><b>Seitenwechsel</b></p>	<p>s.o.</p>	<p>s.o.</p>	

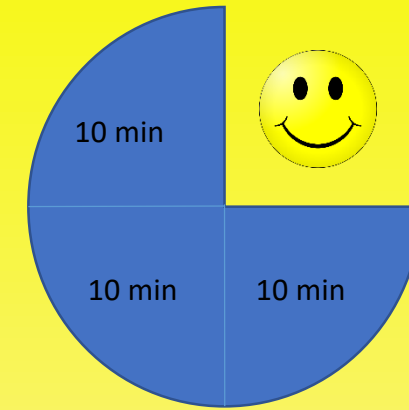
# MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 3

Woche 3

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p><b>Pumpbewegung hinter den Körper:</b> AGST: Grundstellung. Mit den gestreckten Armen hinter dem Körper gegen einen gedachten Widerstand kleine Pumpbewegungen ausführen. Das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Das rechte Bein anheben und in der Hüfte leicht ausdrehen.</p> <p><b>Wichtig:</b> Atem fließen lassen, Schultern tief. OK aufrecht.</p> <p><b>Lotossitz im Einbeinstand:</b> Das rechte Bein auf den linken OS ablegen. Arme in Verlängerung des OK ausstrecken. Gesäß nach hinten führen. Standbein beugen. Schultern tief. Bauchnabel nach innen oben nehmen.</p>	<p>4 Atemzüge</p> <p>4 Atemzüge</p> <p>3 Atemzüge</p>	<p>Propriozeption, Mobilisation und Ganzkörperkräftigung</p>	
1 Min.	<p><b>Pumpbewegung hinter den Körper:</b> AGST: Grundstellung. Mit den gestreckten Armen hinter dem Körper gegen einen gedachten Widerstand kleine Pumpbewegungen ausführen. Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Das linke Bein anheben und in der Hüfte leicht ausdrehen.</p> <p><b>Wichtig:</b> Atem fließen lassen, Schultern tief. OK aufrecht.</p> <p><b>Lotossitz im Einbeinstand:</b> Das linke Bein auf den rechten OS ablegen. Arme in Verlängerung des OK ausstrecken. Gesäß nach hinten führen. Standbein beugen. Schultern tief. Bauchnabel nach innen oben nehmen.</p>	<p>4 Atemzüge</p> <p>4 Atemzüge</p> <p>3 Atemzüge</p>	<p>Propriozeption, Mobilisation und Ganzkörperkräftigung</p>	
1 Min.	<p><b>Fingerübung:</b> AGST: Grundhaltung.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Die linke Hand bildet mit Daumen und Zeigefinger ein „O“. Die rechte Hand bildet mit Zeige- und Mittelfinger ein „V“. Zeichen hin und her wechseln lassen. Hände ausschütteln.</li> <li>Die rechte Hand startet mit dem „O“, die linke Hand mit dem „V“.</li> </ol> <p><b>Wichtig:</b> Atem fließen lassen.</p>	<p>4 Dg.</p> <p>4 Dg.</p>	<p>Geistige Aktivierung durch erhöhte Konzentration auf feinmotorische Bewegung</p>	



# „Das Leben ist bunt!“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

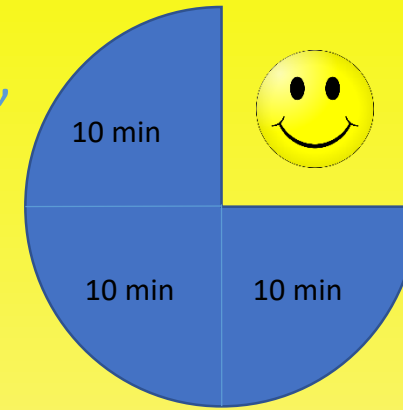
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p><b>Schultern kreisen:</b> 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><b>Daumen hoch:</b> 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><b>Wichtig:</b> 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



„Ich lache, wenn es regnet. Wenn ich weinen würde, dann würde es genauso regnen“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:


Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



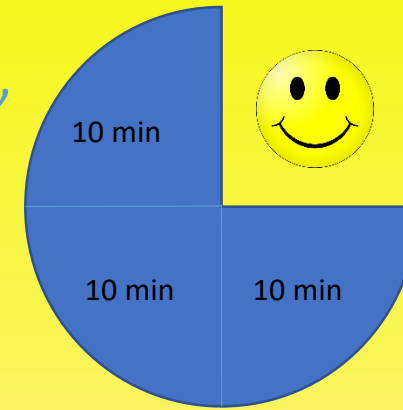
Kategorie 2:

Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...



Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p><b>Kombination Atemübung, Venenpumpe &amp; WS ab- und aufrollen:</b>            AGST: Grundhaltung. Fersen zusammen, Füße leicht ausdrehen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Einatmen: Arme über den Kopf führen. Ausatmen: Arme zurück führen.</li> <li>Zusätzlich beim Einatmen: auf die Zehenspitzen stehen. Ausatmen: Füße wieder absetzen.</li> <li>Kombination Nr. 2 mit WS ab- und aufrollen: Kinn auf die Brust. Einatmen: Vom Kopf beginnend die WS langsam nach unten abrollen. Arme hängen locker nach vorne/unten. Ausatmen: langsam Wirbel für Wirbel nach oben aufrollen.</li> </ol>	<p>4 Wdh.            4 Wdh.            2 Wdh.</p>	<p>Kräftigung der Waden- und Schienbeinmuskulatur, Anregung HKS, Entspannung und Mobilisation der WS. Fascial Stretch (ORL)</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>

„Ich lache, wenn es regnet. Wenn ich weinen würde, dann würde es genauso regnen“



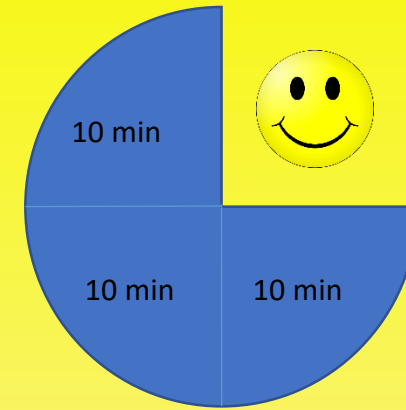
Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p><b>„Kopf &amp; Schultergürtel drehen“:</b> AGST: Grundhaltung. Arme locker hängen lassen. Bauch anspannen, Knie leicht gebeugt.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Der Blick wandert im Atemrhythmus von links nach rechts.</li> <li>Die Arme bilden ein „O“ vor dem Körper. Im Atemrhythmus nach links und rechts drehen.</li> </ol> <p><b>Wichtig:</b> Schulterblätter und Rippenbögen Richtung Becken ziehen. Atem fließen lassen.</p>	4 Wdh. 4 Wdh.	Dehnung und Mobilisation der Hals-, Nacken und Schultermuskulatur	<p>weniger geeignet gut      weniger geeignet gut</p>

Darüber freue ich mich





„Es gibt viele Wege zum Glück. Einer davon ist, aufhören zu jammern“



Zusätzliche Bewegung:

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



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

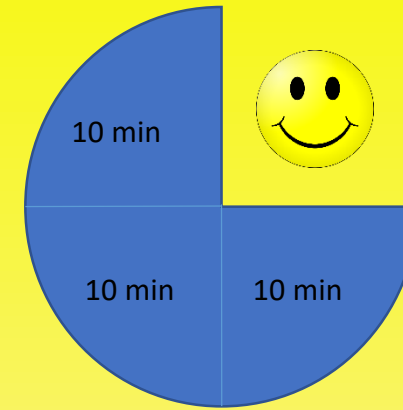


Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p><b>Beinpendel &amp; Beinkreisen aus der Hüfte:</b> AGST: Grundhaltung. Grundspannung aufbauen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bein heben und senken.</li> <li>2. Bein anwinkeln und</li> <li>3. Bein aus dem Hüftgelenk kreisen.</li> </ol> <p><b>Wichtig:</b> Oberkörper stabilisieren. Bewegung nur aus dem Hüftgelenk.</p>	8 Wdh.  8 Wdh.	Schulung des Gleichgewichts und Ganzkörperkräftigung, Mobilisation Hüftgelenk	<p>weniger    geeignet    gut    weniger    geeignet    gut</p>

Darüber freue ich mich



„Erfolg hat nur, wer etwas tut,  
während er auf den Erfolg wartet“



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



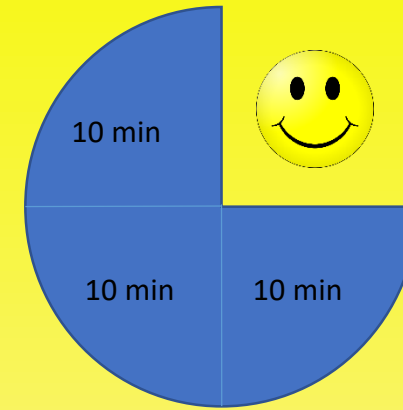
Kategorie 2:  
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p><b>Einbeinstand &amp; Standwaage:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bein anwinkeln und das Knie fassen.</li> <li>2. In die Standwaage kommen (2-3 Atemzüge halten).</li> </ol> <p><b>Wichtig:</b> Arme auf Höhe der Ohren gestreckt. Oberkörper aufrecht. Schultern tief Richtung Becken bewegen. Bauchnabel nach innen oben ziehen. Hüfte parallel zum Boden. Standbein leicht gebeugt. Atem fließen lassen. Ende der Übung: Aufrichten in den Stand mit zwei Atemzügen.</p>	2-3 Atemzüge lang halten	Propriozeption und Ganzkörperkräftigung, Durchblutungsförderung	<p>weniger    geeignet    gut    weniger    geeignet    gut</p>

Darüber freue ich mich



# „Wer neue Wege gehen will, muss ohne Wegweiser auskommen“



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

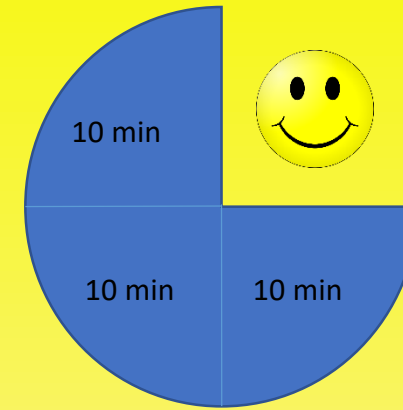


**Kategorie 2:**  
 Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p><b>Pumpbewegung hinter den Körper:</b> AGST: Grundstellung. Mit den gestreckten Armen hinter dem Körper gegen einen gedachten Widerstand kleine Pumpbewegungen ausführen. Das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Das rechte Bein anheben und in der Hüfte leicht ausdrehen.</p> <p><b>Wichtig:</b> Atem fließen lassen, Schultern tief. OK aufrecht.</p> <p><b>Lotossitz im Einbeinstand:</b> Das rechte Bein auf den linken OS ablegen. Arme in Verlängerung des OK ausstrecken. Gesäß nach hinten führen. Standbein beugen. Schultern tief. Bauchnabel nach innen oben nehmen.</p>	<p>4 Atemzüge</p> <p>4 Atemzüge</p> <p>3 Atemzüge</p>	<p>Propriozeption, Mobilisation und Ganzkörperkräftigung</p>	<p>weniger    geeignet    gut    weniger    geeignet    gut</p>



„Wer neue Wege gehen will, muss ohne Wegweiser auskommen“



Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p><b>Fingerübung:</b> AGST: Grundhaltung.</p> <p>1. Die linke Hand bildet mit Daumen und Zeigefinger ein „O“. Die rechte Hand bildet mit Zeige- und Mittelfinger ein „V“. Zeichen hin und her wechseln lassen. Hände ausschütteln.</p> <p>2. Die rechte Hand startet mit dem „O“, die linke Hand mit dem „V“.</p> <p><b>Wichtig:</b> Atem fließen lassen.</p>	<p>4 Dg.</p> <p>4 Dg.</p>	<p>Geistige Aktivierung durch erhöhte Konzentration auf feinmotorische Bewegung</p>	<p>weniger      geeignet      gut</p>

Darüber freue ich mich

„Man muss nur wollen und daran glauben,  
dann wird es gelingen“

Zum Schmunzeln:

Warum hat ein Pirat immer einen Säbel dabei? – Damit er  
jederzeit in See stechen kann.



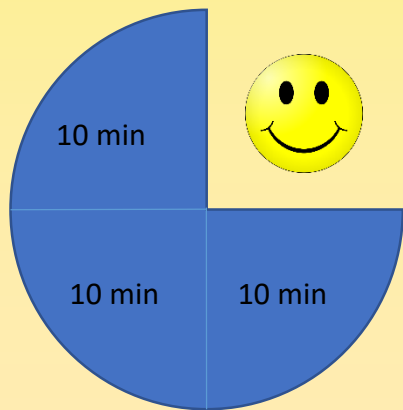
Darüber freue ich mich

---

---

---

Aktivitätsbarometer



Zusätzliche Bewegung:



Kategorie 1: \_\_\_\_\_

Kategorie 2: \_\_\_\_\_

### Von Kindesbeinen an

Ungefähr 5 Minuten

Es ist nie zu früh, mit Dehnübungen zu beginnen! Zeige deinen Kindern  
(oder ihren Lehrern – dann kann gleich die ganze Klasse mitmachen),  
wie diese Übungen richtig ausgeführt werden. Erkläre ihnen, dass Dehnen  
kein Wettbewerb ist und sie langsam vorgehen und sich dabei auf den  
Bereich konzentrieren sollten, der gerade gedehnt wird.

Woche 3  
Tag  
20



5–10 Sekunden  
(Seite 46)



2mal je 3–5 Sekunden  
(Seite 46)



5–10 Sekunden  
je Seite  
(Seite 44)



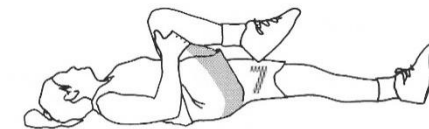
2mal  
je 10 Sekunden  
(Seite 47)



10 Sekunden  
je Arm  
(Seite 43)



2mal je 3 Sekunden  
(Seite 27)



15 Sekunden je Bein  
(Seite 63)

„Was der Sonnenschein für die Blumen ist,  
das sind lachende Gesichter für die Menschen“

Zum Schmunzeln:

Ich wollte heute Spiderman anrufen. Er hatte kein Netz.



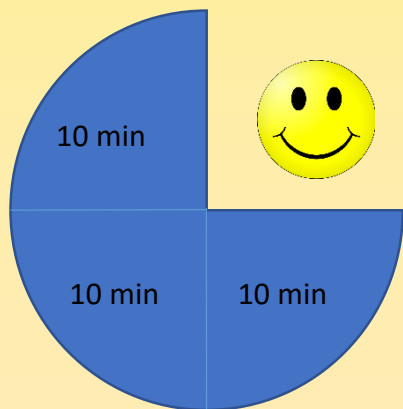
Darüber freue ich mich

---

---

---

Aktivitätsbarometer

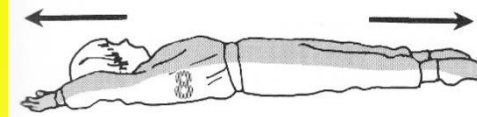


Zusätzliche Bewegung:



Kategorie 1: \_\_\_\_\_

Kategorie 2: \_\_\_\_\_



2mal je 3-5 Sekunden  
(Seite 30)



10 Sekunden je Bein  
(Seite 75)



10 Sekunden je Bein  
(Seite 51)



10-20 Sekunden  
(Seite 58)



8-10 Sekunden je Bein  
(Seite 61)



10-15 Sekunden je Bein  
(Seite 58)

Woche 3

Tag  
21



10-15 Sekunden  
je Bein  
(Seite 71)