

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

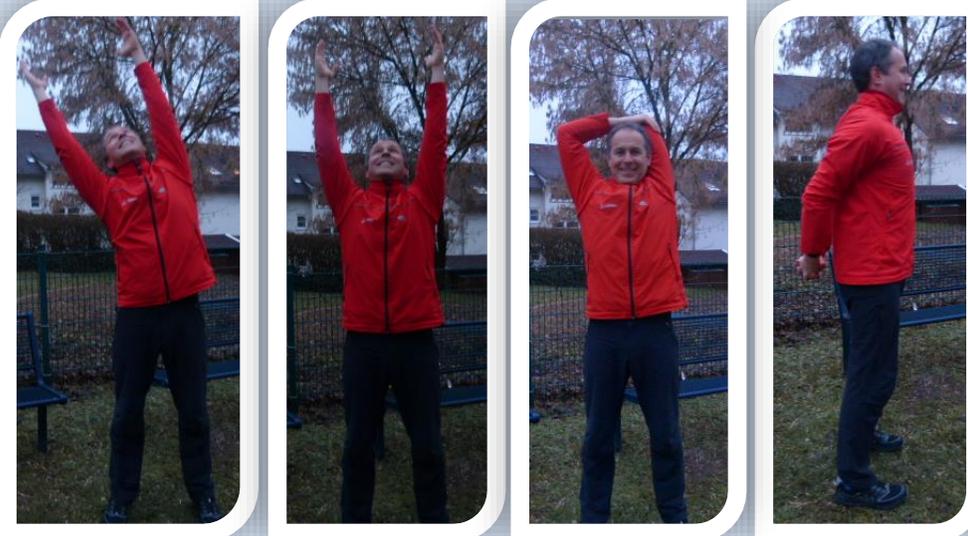
MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 8

Woche 8

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“. 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>Überkreuz-Koordinationsbungen: AGST: Grundhaltung.</p> <ol style="list-style-type: none"> Bei geradem Oberkörper wird der rechte Ellenbogen zum linken Knie und der linke Ellenbogen zum rechten Knie geführt. Die rechte Hand berührt die linke Ferse und die linke Hand berührt die rechte Ferse. Gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein zur Seite strecken, Grundhaltung, Seitenwechsel. <p>Variation: Alle drei Bewegungen miteinander kombinieren. Der Kopf schaut bei Bewegung 2 gerade aus.</p>	<p>4 Wdh. je Übung</p> <p>2 Dg.</p>	<p>Körperliche und geistige Aktivierung, Koordinations-schulung, Herz-Kreislauf-Aktivierung</p>	
1 Min.	<p>V-W-T-U Übung: AGST: Überhüftbreiter Stand.</p> <p>Knie sind leicht gebeugt, OK nach vorne geneigt. Arme nach vorne/oben ausstrecken, in Verlängerung der WS. Handflächen zeigen zueinander. Die Arme bilden nacheinander folgende Buchstaben: „V“ (Schultern bleiben tief), „W“ (Schulterblätter zusammenziehen), „T“ (Arme parallel zum Boden, Handflächenzeigen nach unten), „U“ (Ellenbogen sind 90 Grad gebeugt).</p> <p>Wichtig: Rumpfspannung.</p>	<p>6-8 Wdh.</p>	<p>Koordinations-schulung, Mobilisation Schultern, Kräftigung oberer Rücken</p>	

MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 8

Woche 8

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
2 Min.	<p>Palme: AGST: Grundhaltung. Körper richtig lang machen. Beide Arme über den Kopf führen. Oberkörper nach links, nach hinten und nach rechts strecken. Variation: auf die Zehenspitzen kommen. Wichtig: Kiefergelenk locker, Atem fließen lassen, Schulterblätter nach hinten unten in den Rücken ziehen. Schultermobilisation: AGST: Grundhaltung 1. 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. 2. Die Hände hinter dem Rücken falten. a) Arme gerade ausstrecken, Ellenbogen langsam nach innen drehen. b) Hände hinter dem Rücken in einem Halbkreis anheben, bis eine Dehnung in den Armen, Schultern oder im Brustkorb spürbar ist. Wichtig: OK aufrecht, Kinn zurück nehmen, Atem fließen lassen.</p>	<p>2 tiefe Atemzüge je Position 2 Dg.</p>	<p>Mobilisation Rücken, Dehnung Körperseite, Beweglichkeit Körpervorderseite Dehnung der Arm-, Schultermuskulatur, Entspannung der Brustmuskulatur, Entlastung der Nackenmuskulatur</p>	
1 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>	<p>2x 10-15 Sek.</p>	<p>Stabilisation der WS, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur</p>	

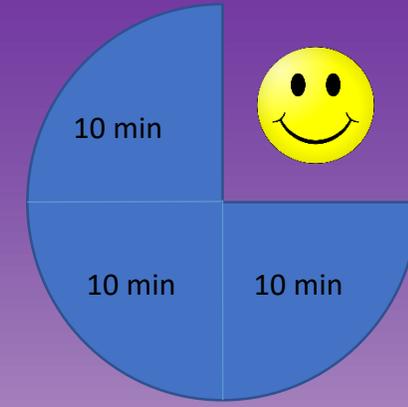
MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 8

Woche 8

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	
1 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	
2 Min.	<p>Verkehrspolizist: AGST: Grundhaltung. Bewegung 1: Die Arme hoch und runter bewegen. Bewegung 2: Die Arme hoch – zur Seite – runter – zur Seite – hoch bewegen. Der rechte Arm beginnt mit Bewegung 1, der linke Arm mit Bewegung 2. Seitenwechsel.</p> <p>Wichtig: Atem fließen lassen.</p> <p>Beine abklopfen: AGST: Doppelschulterbreiter Stand. Beine abklopfen, über das Gesäß, hinten, vorne, außen, innen. Hände reiben, aufziehen, vor das Gesicht legen, durch die Haare fahren, Finger tippen wie Regentropfen auf den Kopf.</p>	4 Dg. 4 Dg.	Geistige Aktivierung, Förderung der Konzentration und Aufmerksamkeit	



„Ein tiefer Fall führt oft zu hohem Glück“



Tag 50



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

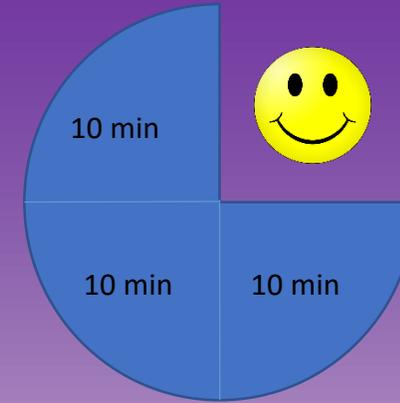
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

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



„Erfolg ist nichts Endgültiges, Misserfolg nichts Fatales:...”



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...

Kategorie 2:

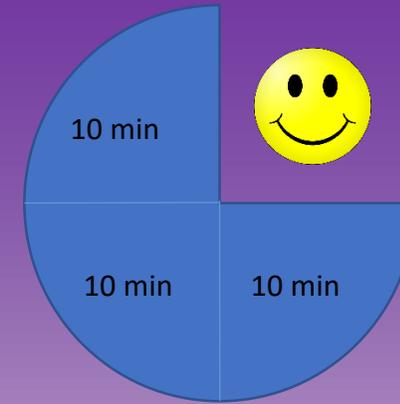
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...



Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Überkreuz-Koordinationsbungen: AGST: Grundhaltung.</p> <ol style="list-style-type: none"> Bei geradem Oberkörper wird der rechte Ellenbogen zum linken Knie und der linke Ellenbogen zum rechten Knie geführt. Die rechte Hand berührt die linke Ferse und die linke Hand berührt die rechte Ferse. Gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein zur Seite strecken, Grundhaltung, Seitenwechsel. <p>Variation: Alle drei Bewegungen miteinander kombinieren. Der Kopf schaut bei Bewegung 2 gerade aus.</p>	4 Wdh. je Übung 2 Dg.	Körperliche und geistige Aktivierung, Koordinations-schulung, Herz-Kreislauf-Aktivierung	 <p>weniger geeignet gut</p> 



„... was zählt, ist der Mut weiterzumachen“

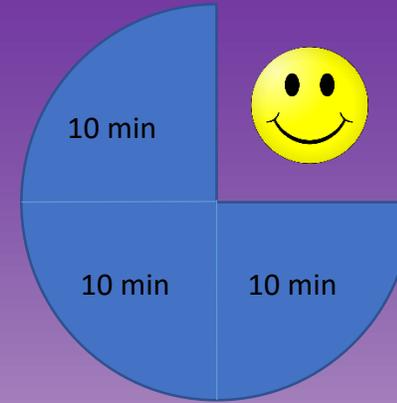


Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>V-W-T-U Übung: AGST: Überhüftbreiter Stand. Knie sind leicht gebeugt, OK nach vorne geneigt. Arme nach vorne/oben ausstrecken, in Verlängerung der WS. Handflächen zeigen zueinander. Die Arme bilden nacheinander folgende Buchstaben: „V“ (Schultern bleiben tief), „W“ (Schulterblätter zusammenziehen), „T“ (Arme parallel zum Boden, Handflächen zeigen nach unten), „U“ (Ellenbogen sind 90 Grad gebeugt). Wichtig: Rumpfspannung.</p>	6-8 Wdh.	Koordinations- schulung, Mobilisation Schultern, Kräftigung oberer Rücken	 <p>weniger geeignet gut</p> 

Darüber freue ich mich



„Jede kleine Ehrlichkeit ist besser als eine große Lüge“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

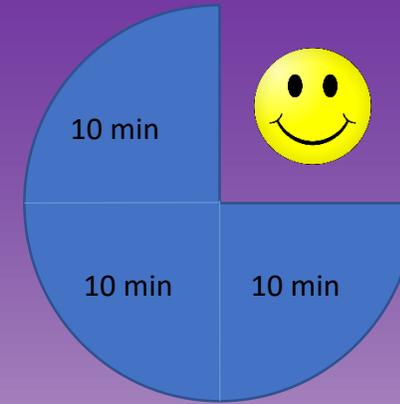
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
2 Min.	<p>Palme: AGST: Grundhaltung. Körper richtig lang machen. Beide Arme über den Kopf führen. Oberkörper nach links, nach hinten und nach rechts strecken.</p> <p>Variation: auf die Zehenspitzen kommen.</p> <p>Wichtig: Kiefergelenk locker, Atem fließen lassen, Schulterblätter nach hinten unten in den Rücken ziehen.</p> <p>Schultermobilisation: AGST: Grundhaltung</p> <p>1. 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> <p>2. Die Hände hinter dem Rücken falten.</p> <p>a) Arme gerade ausstrecken, Ellenbogen langsam nach innen drehen.</p> <p>b) Hände hinter dem Rücken in einem Halbkreis anheben, bis eine Dehnung in den Armen, Schultern oder im Brustkorb spürbar ist.</p> <p>Wichtig: OK aufrecht, Kinn zurück nehmen, Atem fließen lassen.</p>	<p>2 tiefe Atemzüge je Position</p> <p>2 Dg.</p>	<p>Mobilisation Rücken, Dehnung Körperseite, Beweglichkeit Körpervorderseite</p> <p>Dehnung der Arm-, Schultermuskulatur, Entspannung der Brustmuskulatur, Entlastung der Nackenmuskulatur</p>	<p>weniger geeignet gut</p>

Darüber freue ich mich



„ Wunder erleben nur diejenigen, die an Wunder glauben“



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



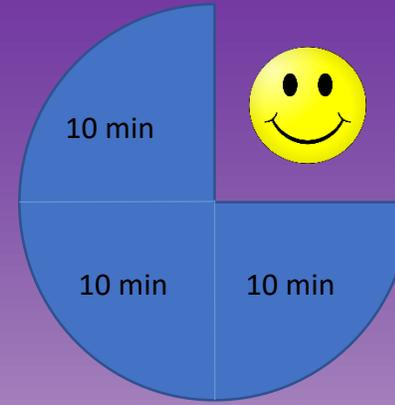
Kategorie 2:
 Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 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: 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



„Wir können der Sonne nicht entgegen eilen...“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



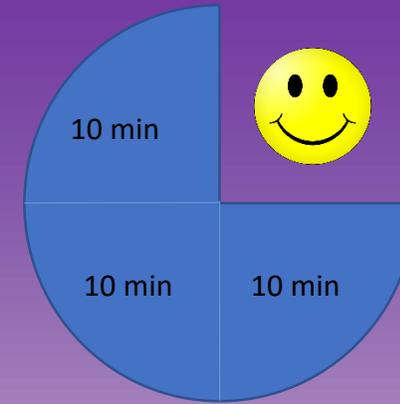
Kategorie 2:

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</p>  <p>geeignet</p>  <p>gut</p>
1 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	 <p>weniger</p>  <p>geeignet</p>  <p>gut</p>



„... auch nicht nachlaufen.
Aber wir können sie immer im Herzen tragen“



Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
2 Min.	<p>Verkehrspolizist: AGST: Grundhaltung. Bewegung 1: Die Arme hoch und runter bewegen. Bewegung 2: Die Arme hoch – zur Seite – runter – zur Seite – hoch bewegen. Der rechte Arm beginnt mit Bewegung 1, der linke Arm mit Bewegung 2. Seitenwechsel. Wichtig: Atem fließen lassen.</p> <p>Beine abklopfen: AGST: Doppelschulterbreiter Stand. Beine abklopfen, über das Gesäß, hinten, vorne, außen, innen. Hände reiben, aufziehen, vor das Gesicht legen, durch die Haare fahren, Finger tippen wie Regentropfen auf den Kopf.</p>	<p>4 Dg.</p> <p>4 Dg.</p>	<p>Geistige Aktivierung, Förderung der Konzentration und Aufmerksamkeit</p>	<p>weniger geeignet gut</p>

Darüber freue ich mich

„Der Genuss ist es, der uns glücklich macht,
nicht der Besitz“

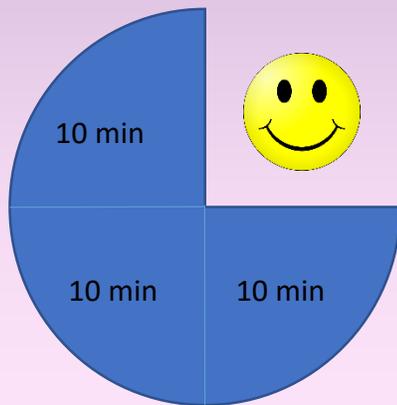
Zum Schmunzeln:

Paul ist sauer auf Pit und schimpft: „Mit dir rede ich kein Wort mehr!“
Darauf meint Pit: „Aber mach's kurz, ich muss noch Hausaufgaben
machen!“



Darüber freue ich mich

Aktivitätsbarometer



Zusätzliche Bewegung:



Kategorie 1: _____

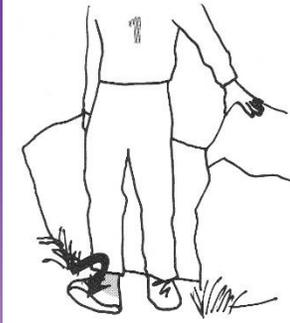
Kategorie 2: _____

Beim Wandern

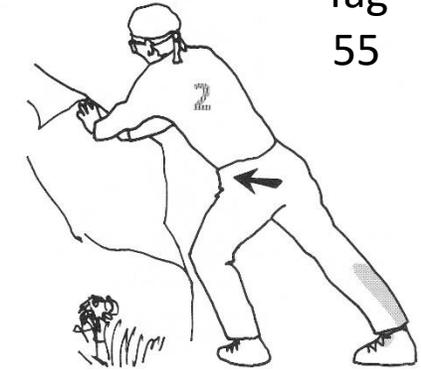
Ungefähr 7 Minuten

Woche 8

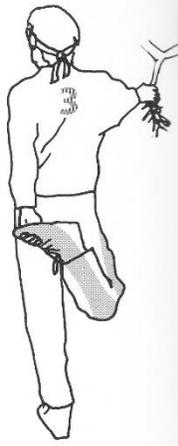
Tag
55



10-15mal je Fuß kreisen
(Seite 71)



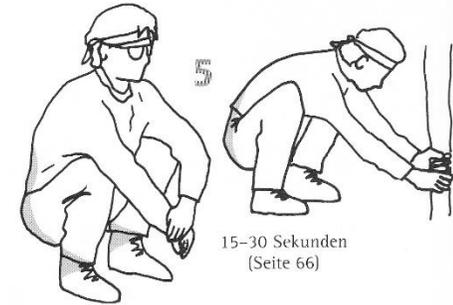
15-20 Sekunden je Bein
(Seite 71)



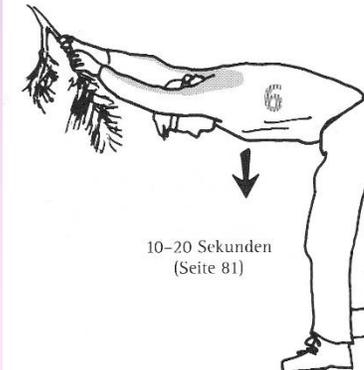
10-15 Sekunden je Bein
(Seite 75)



10 Sekunden je Bein
(Seite 53)



15-30 Sekunden
(Seite 66)



10-20 Sekunden
(Seite 81)



8-10 Sekunden je Arm
(Seite 44)



mehrmals 3-5 Sekunden
(Seite 46)

„Ausdauer wird früher oder später belohnt – meistens aber später“

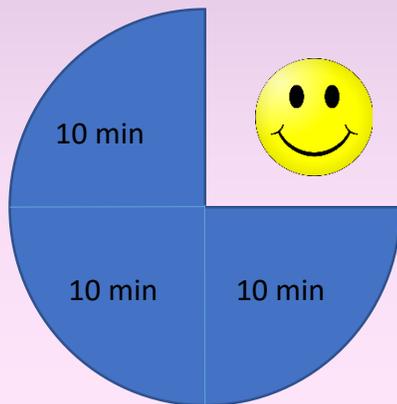
Zum Schmunzeln:

Marie sagt zu Ihrer Tante: „Meine Mutter versteht nichts von Kindern.“
 Die Tante fragt: „Wie kommst du darauf?“ „Wenn ich abends noch wach bin, schickt sie mich ins Bett, und wenn ich morgens noch schlafen will, weckt sie mich.“



Darüber freue ich mich

Aktivitätsbarometer



Zusätzliche Bewegung:



Kategorie 1: _____

Kategorie 2: _____

Woche 8
Tag 56

9
15 Sekunden
(Seite 46)

10
10-15 Sekunden
(Seite 47)

11
8-10 Sekunden je Seite
(Seite 47)

12
2mal je
10 Sekunden
(Seite 46)

13
10 Sekunden
je Seite
(Seite 81)

14
10-15 Sekunden je Bein
(Seite 73)

15
15-30 Sekunden
(Seite 55)

16
10-15 Sekunden
(Seite 54)

Miniprogramm:
 2, 4, 6, 8, 12, 13, 15
 Ungefähr 3 Minuten