

# 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 4

Woche 4

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>Recken und Strecken:</b> AGST: Grundhaltung. Körper richtig lang machen. Beide Arme nach oben strecken. Nach den Sternen greifen. Abwechselnd rechten und linken Arm Richtung Decke bewegen.</p> <p><b>Variation:</b> auf die Zehenspitzen kommen.</p> <p><b>Wichtig:</b> Kiefergelenk locker, Atem fließen lassen.</p>	<p>10 Wdh. pro Seite</p>	<p>Mobilisation des Schultergürtels und der BWS, Aktivierung</p>	
1 Min.	<p><b>„Arm-Bein-Chaos“:</b> AGST: Grundhaltung. Standbein=rechtes Bein. Linkes Bein tippt vor und zurück. Dabei schwingt der linke Arm von links nach rechts. Seitenwechsel. Standbein=rechtes Bein. Linkes Bein tippt nach links und rechts. Dabei schwingt der linke Arm vor und zurück. Seitenwechsel.</p> <p><b>Wichtig:</b> Schulterblätter und Rippenbögen Richtung Becken ziehen. Atem fließen lassen.</p>	<p>30 Sek. 30 Sek.</p>	<p>Körperliche und geistige Aktivierung durch Arm-Bein-Koordination</p>	

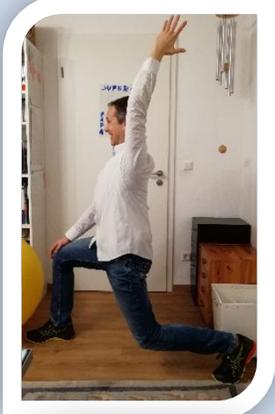
# MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 4

Woche 4

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p><b>Speerwurf:</b> AGST: Grundhaltung. Der rechte Arm liegt auf Höhe des Schultergürtels gestreckt an der Wand. Finger sind gespreizt. Den gesamten Arm leicht an die Wand pressen und gleichzeitig versuchen, die Wand nach vorne zu ziehen (wie wenn man einen Speer werfen möchte). <b>Wichtig:</b> Oberkörper und Kopf drehen sich von der Wand weg und federn elastisch in die Gegenrichtung. <b>Variation:</b> Der Arm liegt in verschiedenen Winkeln an der Wand.</p>	3x 10 Sek. auf jeder Seite	Dehnung der Brustmuskulatur	
2 Min.	<p><b>„Der Kurze Fuß“ &amp; „Das Sieb schütteln“:</b> 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 schnelle seitliche Schüttelbewegung (Sieb schütteln) <b>Wichtig:</b> Kiefergelenk locker, Schultern tief. Atem fließen lassen.</p>	2x 10-15 Sek.	Stabilisation der WS, Ansteuerung und Kräftigung der tieferliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur	

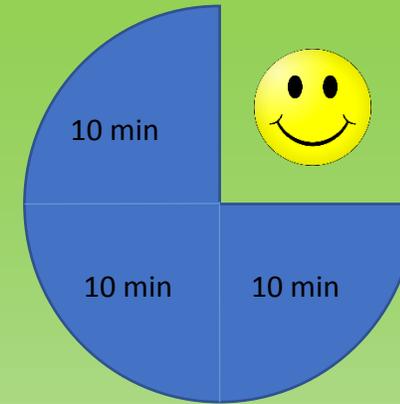
# MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 4

Woche 4

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p><b>„Hüftbeuger-Dehnung“:</b> AGST: Weite Schrittstellung. Das Knie des hinteren Beines kann auf den Boden abgelegt werden. Körpergewicht und Hüfte leicht nach vorne bringen, bis eine leichte Dehnung in der Leiste des gestreckten Beines spürbar ist. Den hinteren Fuß in Richtung zum vorderen Bein ziehen (ohne den Fuß allerdings zu bewegen). Den gleichseitigen Arm zusammen mit der federnden Vorwärtsbewegung des Beckens nach hinten-oben elastisch federn. Vorsichtig aus der Dehnung gehen. Seitenwechsel.</p>	2x 10 Sek. auf jeder Seite spannen und federn	Dehnung der gesamten Rumpfvorderseite und Hüftbeuger-muskulatur	
1 Min.	<p><b>Der Tandem-Stand:</b> AGST: Grundhaltung. Füße direkt hintereinander anschließend stellen und versuchen 10 Sek. lang ruhig mit geöffneten Augen stehen zu bleiben.  <b>Variation:</b> Ein Auge schließen. Beide Augen schließen. Seitenwechsel.  <b>Wichtig:</b> Atem fließen lassen. Schultern tief. Daumen nach außen führen.</p>	je 10 Sek.	Stabilisation der WS, Schulung des Gleichgewichts	
2 Min.	<p><b>Verkehrspolizist:</b> 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.  <b>Wichtig:</b> Atem fließen lassen.</p>	4 Dg.  4 Dg.	Geistige Aktivierung durch erhöhte Konzentration auf grobmotorische Bewegung	



# „Sei der Mensch, den Du selbst gerne treffen würdest“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

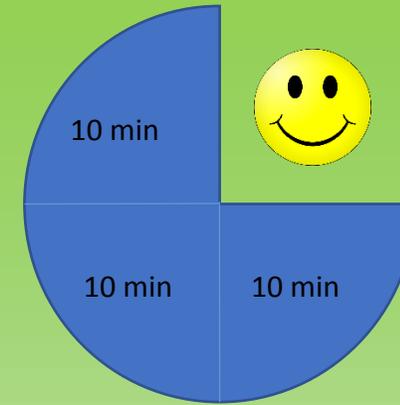
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

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



„Es hat keinen Sinn, Kinder zu erziehen.  
Sie machen sowieso alles nach“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

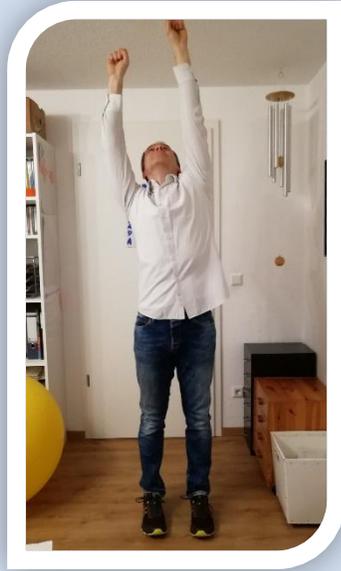
Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

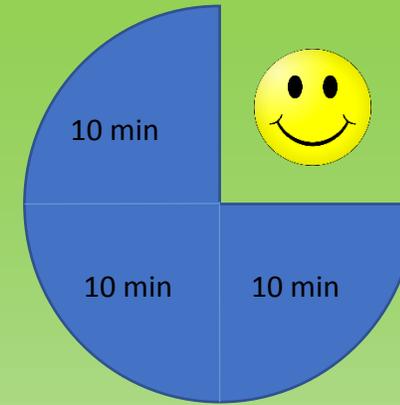
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...



Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p><b>Recken und Strecken:</b> AGST: Grundhaltung. Körper richtig lang machen. Beide Arme nach oben strecken. Nach den Sternen greifen. Abwechselnd rechten und linken Arm Richtung Decke bewegen.</p> <p><b>Variation:</b> auf die Zehenspitzen kommen.</p> <p><b>Wichtig:</b> Kiefergelenk locker, Atem fließen lassen.</p>	10 Wdh. pro Seite	Mobilisation des Schultergürtels und der BWS, Aktivierung	 <p>weniger      geeignet      gut</p> 



„Es hat keinen Sinn, Kinder zu erziehen.  
Sie machen sowieso alles nach“



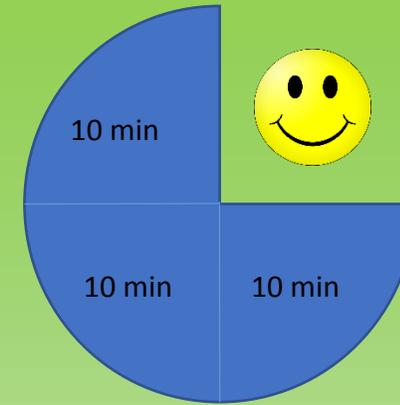
Tag  
23

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>„<b>Arm-Bein-Chaos</b>“: AGST: Grundhaltung.            Standbein=rechtes Bein. Linkes Bein tippt vor und zurück. Dabei schwingt der linke Arm von links nach rechts. Seitenwechsel.            Standbein=rechtes Bein. Linkes Bein tippt nach links und rechts. Dabei schwingt der linke Arm vor und zurück. Seitenwechsel.  <b>Wichtig:</b> Schulterblätter und Rippenbögen Richtung Becken ziehen.            Atem fließen lassen.</p>	<p>30 Sek.            30 Sek.</p>	<p>Körperliche und geistige Aktivierung durch Arm-Bein-Koordination</p>	<p>weniger      geeignet      gut</p>

Darüber freue ich mich



# „Lache dreimal am Tag mit Deinen Kindern und es geht Dir gut“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

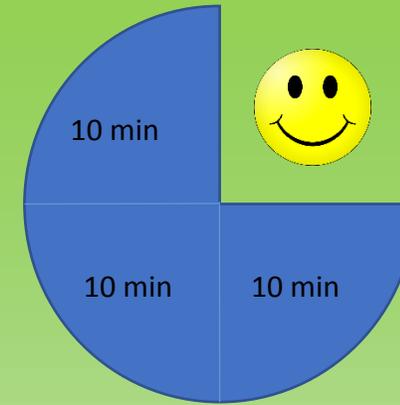
Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p><b>Speerwurf:</b> AGST: Grundhaltung. Der rechte Arm liegt auf Höhe des Schultergürtels gestreckt an der Wand. Finger sind gespreizt. Den gesamten Arm leicht an die Wand pressen und gleichzeitig versuchen, die Wand nach vorne zu ziehen (wie wenn man einen Speer werfen möchte). <b>Wichtig:</b> Oberkörper und Kopf drehen sich von der Wand weg und federn elastisch in die Gegenrichtung. <b>Variation:</b> Der Arm liegt in verschiedenen Winkeln an der Wand.</p>	3x 10 Sek. auf jeder Seite	Dehnung der Brustmuskulatur	 <p>weniger      geeignet      gut</p> 

Darüber freue ich mich



„Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist“

Tag  
25



Zusätzliche Bewegung:

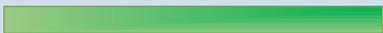
Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

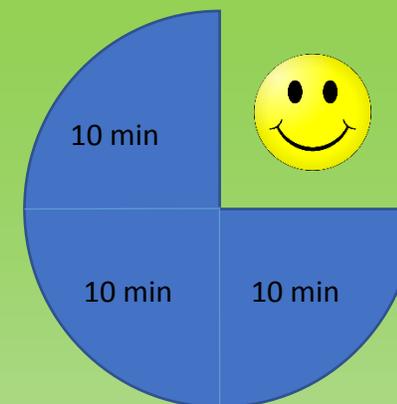
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
2 Min.	<p>„Der Kurze Fuß“ &amp; „Das Sieb schütteln“: 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 schnelle seitliche Schüttelbewegung (Sieb schütteln)</p> <p><b>Wichtig:</b> Kiefergelenk locker, Schultern tief. Atem fließen lassen.</p>	2x 10-15 Sek.	Stabilisation der WS, Ansteuerung und Kräftigung der tieferliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur	 <p>weniger      geeignet      gut</p> 

Darüber freue ich mich



„Am Ende wird alles gut. Und was noch nicht gut ist, ist auch noch nicht zu Ende“



Tag 26

Zusätzliche Bewegung:



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

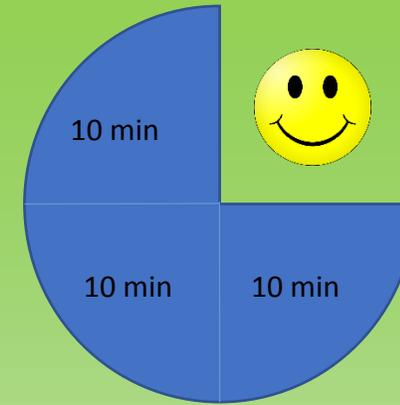


Kategorie 2:  
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

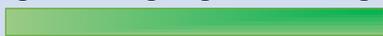
Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p><b>„Hüftbeuger-Dehnung“:</b> AGST: Weite Schrittstellung. Das Knie des hinteren Beines kann auf den Boden abgelegt werden. Körpergewicht und Hüfte leicht nach vorne bringen, bis eine leichte Dehnung in der Leiste des gestreckten Beines spürbar ist. Den hinteren Fuß in Richtung zum vorderes Bein ziehen (ohne den Fuß allerdings zu bewegen). Den gleichseitigen Arm zusammen mit der federnden Vorwärtsbewegung des Beckens nach hinten-oben elastisch federn. Vorsichtig aus der Dehnung gehen. Seitenwechsel.</p>	2x 10 Sek. auf jeder Seite spannen und federn	Dehnung der gesamten Rumpfvorderseite und Hüftbeuger-muskulatur	 <p>weniger      geeignet      gut</p> 
1 Min.	<p><b>Der Tandem-Stand:</b> AGST: Grundhaltung. Füße direkt hintereinander anschließend stellen und versuchen 10 Sek. lang ruhig mit geöffneten Augen stehen zu bleiben.</p> <p><b>Variation:</b> Ein Auge schließen. Beide Augen schließen. Seitenwechsel.</p> <p><b>Wichtig:</b> Atem fließen lassen. Schultern tief. Daumen nach außen führen.</p>	je 10 Sek.	Stabilisation der WS, Schulung des Gleichgewichts	 <p>weniger      geeignet      gut</p> 



„Am Ende wird alles gut. Und was noch nicht gut ist, ist auch noch nicht zu Ende“



Tag  
26

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
2 Min.	<p><b>Verkehrspolizist:</b> 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.  <b>Wichtig:</b> 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

„Du verlierst nie! Entweder Du gewinnst oder Du lernst“

Zum Schmunzeln:

Was ist weiß, kalt und rollt den Berg hoch? – Eine Lawine mit Heimweh.



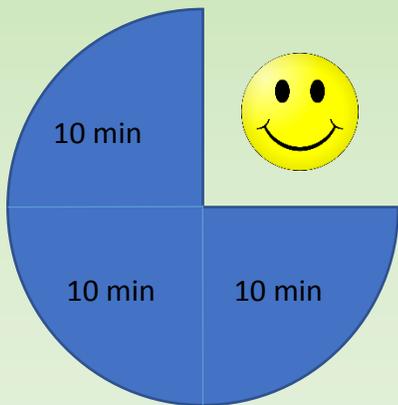
Darüber freue ich mich

---

---

---

Aktivitätsbarometer



Zusätzliche Bewegung:



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

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

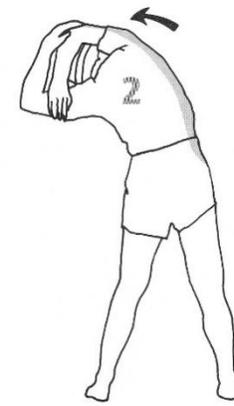
### Vor dem Laufen

Ungefähr 4 Minuten

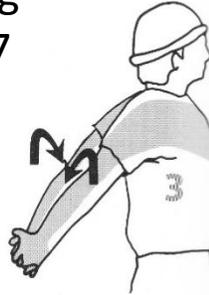
Zum Aufwärmen vor dem Dehnen  
3-5 Minuten lang joggen.



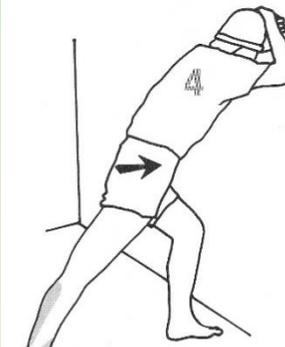
2mal je 3-5 Sekunden  
(Seite 46)



8-10 Sekunden je Seite  
(Seite 44)



10-15 Sekunden  
(Seite 47)



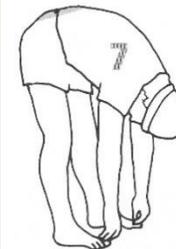
15-30 Sekunden je Bein  
(Seite 71)



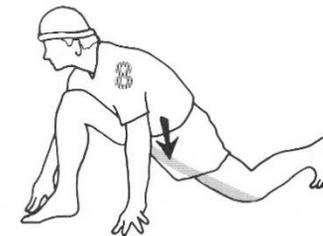
10-15 Sekunden je Bein  
(Seite 75)



15-30 Sekunden  
(Seite 55)



10-15 Sekunden  
(Seite 54)



15 Sekunden je Bein  
(Seite 51)

Woche 4  
Tag  
27

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

„Wunder erleben nur diejenigen, die an Wunder glauben“

Zum Schmunzeln:

Treffen sich zwei Rosinen. Fragt die eine: „Warum hast Du denn einen Helm auf?“ – Sagt die andere: „Ich muss gleich noch in den Stollen.“



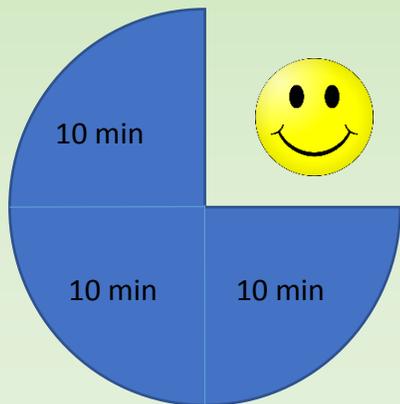
Darüber freue ich mich

---

---

---

Aktivitätsbarometer



Zusätzliche Bewegung:



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

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

### Nach dem Laufen

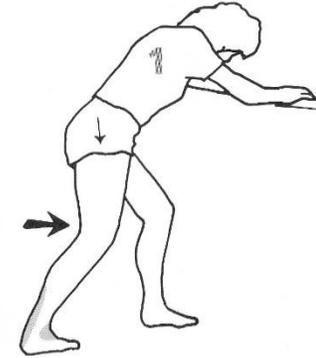
Ungefähr 3 Minuten

Woche 4

Tag 28



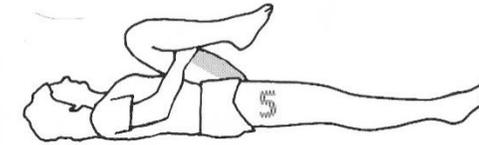
15 Sekunden je Bein  
(Seite 61)



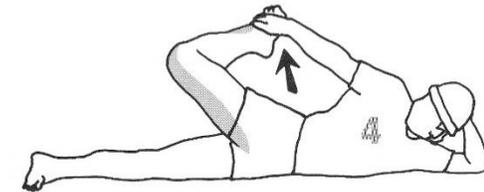
10 Sekunden je Bein  
(Seite 71)



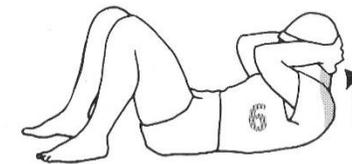
10–15 Sekunden  
(Seite 58)



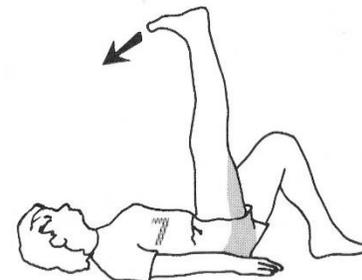
15 Sekunden je Bein  
(Seite 31)



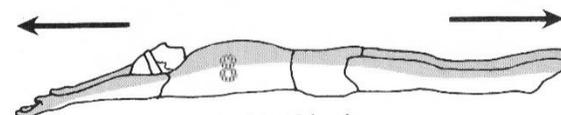
10 Sekunden je Bein  
(Seite 36)



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