

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 6

Woche 6

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“.</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>	
2 Min.	<p>Koordinationsübung: 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 linken Arm und das rechte 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 durch Arm-Bein-Koordination</p>	
1 Min.	<p>Schultermobilisation: AGST: Grundhaltung. Mit der rechten Hand gegen einen festen Gegenstand (Türrahmen, Wand, etc.) lehnen, die Schulter dabei entspannen, Oberkörper dreht weiter auf, bis eine Dehnung in der Vorderseite spürbar ist. 20-30 Sekunden halten (oder zwei tiefe Atemzüge). Seitenwechsel.</p> <p>Variation: Oberkörper und Kopf drehen sich von der Wand weg und federn elastisch in die Gegenrichtung. Der Arm liegt in verschiedenen Winkeln an der Wand.</p>	<p>2 tiefe Atemzüge auf jeder Seite 2 Dg.</p>	<p>Dehnung der Schultermuskulatur, Entspannung der Brustmuskulatur, Entlastung der Nackenmuskulatur</p>	

MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 6

Woche 6

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 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>	2 tiefe Atemzüge je Position 2 Dg.	Mobilisation Rücken, Dehnung Körperseite, Beweglichkeit Körpervorderseite	
2 Min.	<p>Langläufer: AGST: Grundhaltung. Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern. Stabilen, sicheren Einbeinstand einnehmen.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Das linke Knie nach vorne oben anziehen.2. Das linke Bein nach hinten strecken.3. Die Arme werden diagonal mitgenommen. <p>8-12 Wdh, dann Seitenwechsel.</p> <p>Wichtig: Schultern tief, Bauchnabel nach innen oben ziehen, Oberkörper leicht nach vorne neigen, Standbein leicht gebeugt. Atem fließen lassen.</p>	8-12 Wdh. je Seite	Gleichgewicht, Propriozeption und Ganzkörperkräftigung	

MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 6

Woche 6

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Oberkörper-Dips: AGST: Die Hände stützen an der Stuhlkante.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Medaille präsentieren, Schultern tief 2. Ellenbogen beugen, Körper absenken 3. Beim Hochstemmen ausatmen, beim Absenken des Körpers einatmen. <p>Wichtig: Schultern bleiben immer tief, Kiefergelenk locker, Atem fließen lassen.</p>	6-8 Wdh.	Kräftigung der Schulter- und Oberarmmuskulatur	
1 Min.	<p>Kavaliersstand: AGST: Weite Schrittstellung.</p> <p>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. Gesäß anspannen, indem der hintere Fuß in Richtung zum vorderen Bein zieht (ohne den Fuß allerdings zu bewegen). Die Arme nach oben strecken und sich ganz groß machen. Vorsichtig aus der Dehnung gehen. Seitenwechsel.</p>	2x 10 Sek. auf jeder Seite	Dehnung der gesamten Rumpfvorderseite und Hüftbeugermuskulatur	
1 Min.	<p>Nase und Ohrläppchen: AGST: Grundhaltung.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die rechte Hand fasst die Nase, während die linke Hand das rechte Ohrläppchen fasst. 2. Jetzt geht die linke Hand an die Nase und die rechte Hand ans linke Ohrläppchen <p>Variation: Zwischen dem Wechsel patschen beide Hände auf die Oberschenkel.</p> <p>Wichtig: Atem fließen lassen.</p>	4 Dg. 4 Dg.	Geistige Aktivierung durch erhöhte Konzentration auf grobmotorische Bewegung	

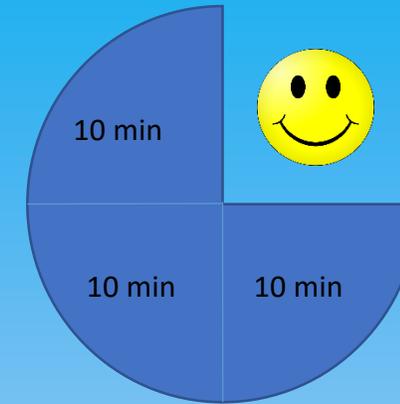


„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel richtig setzen“

Aktivitätsbarometer

Woche 6

Tag
36



Zusätzliche Bewegung:

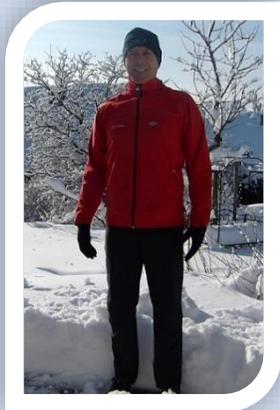
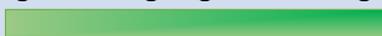
Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

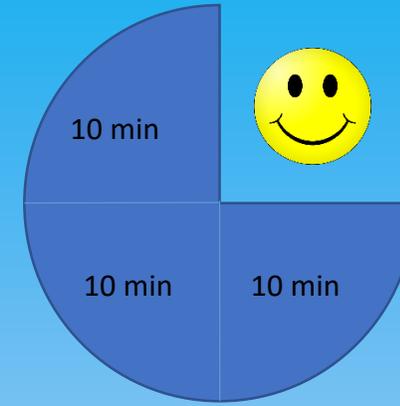
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

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



„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen,...“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...

Kategorie 2:

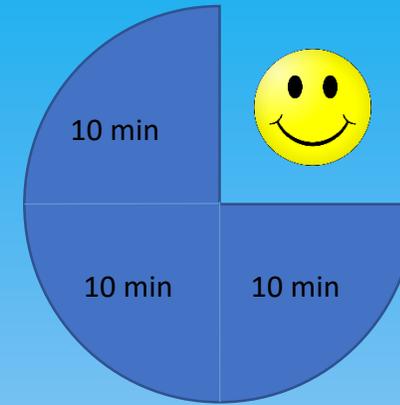
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

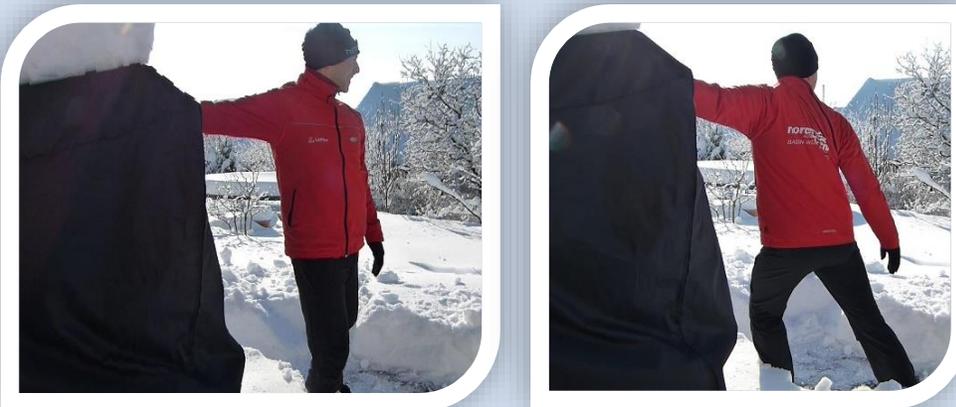


Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
2 Min.	<p>Koordinationsübung: AGST: Grundhaltung.</p> <ol style="list-style-type: none"> Bei aufrechtem Oberkörper wird der rechte Ellenbogen zum linken Knie und der linke Ellenbogen zum rechten Knie geführt. Die rechte Hand berührt die linke Ferse und die linke Hand berührt die rechte Ferse. Gleichzeitig den linken Arm und das rechte 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 durch Arm-Bein-Koordination</p>	<p>weniger geeignet gut</p>



„...durch die sie entstanden sind“

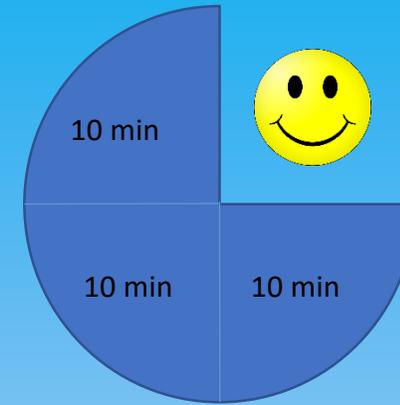


Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Schultermobilisation: AGST: Grundhaltung. Mit der rechten Hand gegen einen festen Gegenstand (Türrahmen, Wand, etc.) lehnen, die Schulter dabei entspannen, Oberkörper dreht weiter auf, bis eine Dehnung in der Vorderseite spürbar ist. 20-30 Sekunden halten (oder zwei tiefe Atemzüge). Seitenwechsel.</p> <p>Variation: Oberkörper und Kopf drehen sich von der Wand weg und federn elastisch in die Gegenrichtung. Der Arm liegt in verschiedenen Winkeln an der Wand.</p>	2 tiefe Atemzüge auf jeder Seite 2 Dg.	Dehnung der Schultermuskulatur, Entspannung der Brustmuskulatur, Entlastung der Nackenmuskulatur	 <p>weniger geeignet gut</p> 

Darüber freue ich mich



„Sei Du selbst die Veränderung, die du Dir wünschst für diese Welt“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

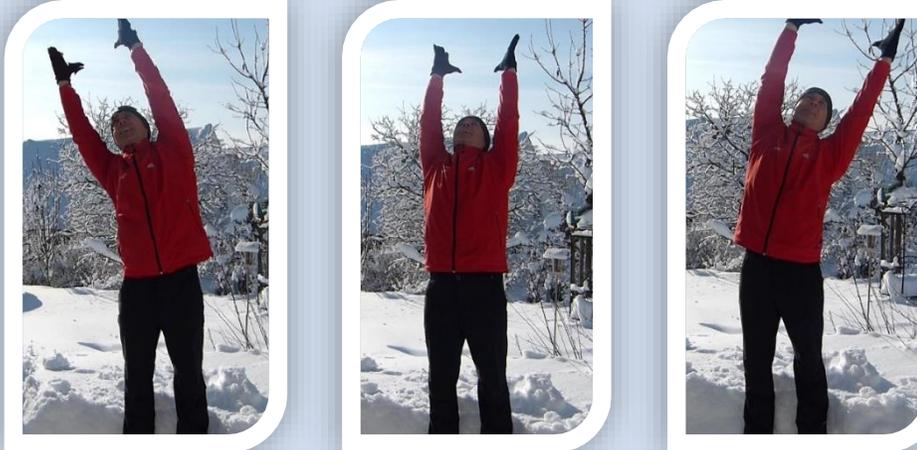
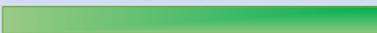
Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

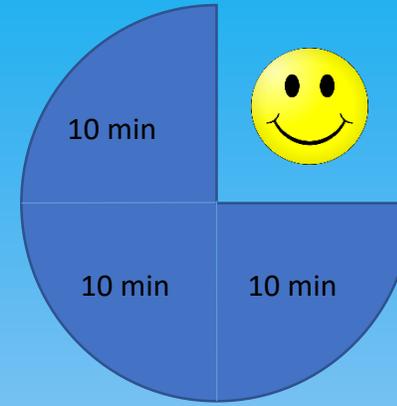


Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Palme: AGST: Grundhaltung Körper richtig lang machen. Beide Arme über den Kopf führen. Oberkörper nach links, nach hinten und nach rechts strecken. Variation: auf die Zehenspitzen kommen. Wichtig: Kiefergelenk locker, Atem fließen lassen, Schulterblätter nach hinten unten in den Rücken ziehen.</p>	<p>2 tiefe Atemzüge je Position 2 Dg.</p>	<p>Mobilisation Rücken, Dehnung Körperseite, Beweglichkeit Körpervorderseite</p>	 <p>weniger geeignet gut</p> 

Darüber freue ich mich



„ Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt“



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



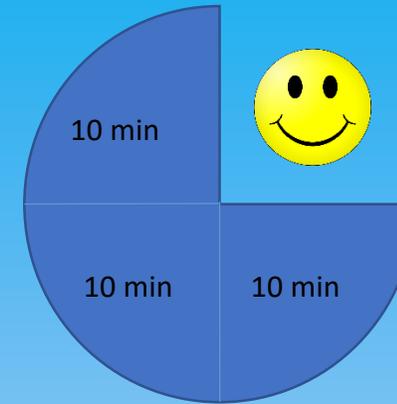
Kategorie 2:
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
2 Min.	<p>Langläufer: AGST: Grundhaltung. Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern. Stablen, sicheren Einbeinstand einnehmen.</p> <ol style="list-style-type: none"> Das linke Knie nach vorne oben anziehen. Das linke Bein nach hinten strecken. Die Arme werden diagonal mitgenommen. <p>8-12 Wdh, dann Seitenwechsel.</p> <p>Wichtig: Schultern tief, Bauchnabel nach innen oben ziehen, Oberkörper leicht nach vorne neigen, Standbein leicht gebeugt. Atem fließen lassen.</p>	8-12 Wdh. je Seite	Gleichgewicht, Propriozeption und Ganzkörperkräftigung	 <p>weniger geeignet gut</p>

Darüber freue ich mich



„Nichts auf der Welt ist so mächtig...“



Zusätzliche Bewegung:

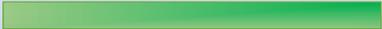
Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



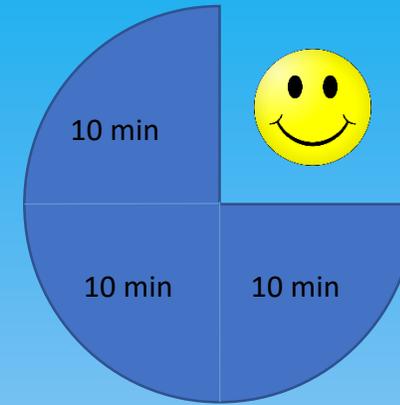
Kategorie 2:

Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Oberkörper-Dips: AGST: Die Hände stützen an der Stuhlkante.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Medaille präsentieren, Schultern tief 2. Ellenbogen beugen, Körper absenken 3. Beim Hochstemmen ausatmen, beim Absenken des Körpers einatmen. <p>Wichtig: Schultern bleiben immer tief, Kiefern gelenk locker, Atem fließen lassen.</p>	6-8 Wdh.	Kräftigung der Schulter- und Oberarm-muskulatur	 <p>weniger geeignet gut</p> 
1 Min.	<p>Kavaliersstand: 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. Gesäß anspannen, indem der hintere Fuß in Richtung zum vorderen Bein zieht (ohne den Fuß allerdings zu bewegen). Die Arme nach oben strecken und sich ganz groß machen. Vorsichtig aus der Dehnung gehen. Seitenwechsel.</p>	2x 10 Sek. auf jeder Seite	Dehnung der gesamten Rumpfvorder-seite und Hüft-beuger-muskulatur	 <p>weniger geeignet gut</p> 



„...wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist“



Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Nase und Ohrläppchen: AGST: Grundhaltung.</p> <ol style="list-style-type: none"> Die rechte Hand fasst die Nase, während die linke Hand das rechte Ohrläppchen fasst. Jetzt geht die linke Hand an die Nase und die rechte Hand ans linke Ohrläppchen <p>Variation: Zwischen dem Wechsel patschen beide Hände auf die Oberschenkel.</p> <p>Wichtig: Atem fließen lassen.</p>	4 Dg. 4 Dg.	Geistige Aktivierung durch erhöhte Konzentration auf grobmotorische Bewegung	<p>weniger geeignet gut</p>

Darüber freue ich mich

„Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen“

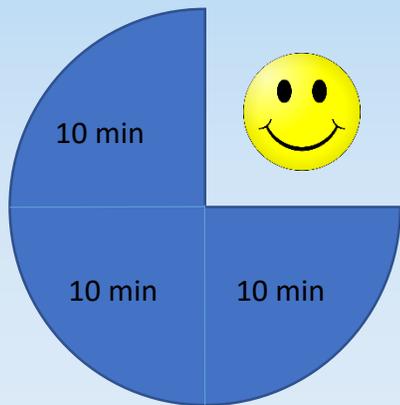
Zum Schmunzeln:

Die Mutter fragt erstaunt: „Aber Lara, warum hast du denn deinen Teddybären in den Kühlschrank gelegt?“ Lara antwortet: „Ich möchte einen Eisbären haben!“



Darüber freue ich mich

Aktivitätsbarometer



Zusätzliche Bewegung:



Kategorie 1: _____

Kategorie 2: _____

Im Alltag

Ungefähr 8 Minuten

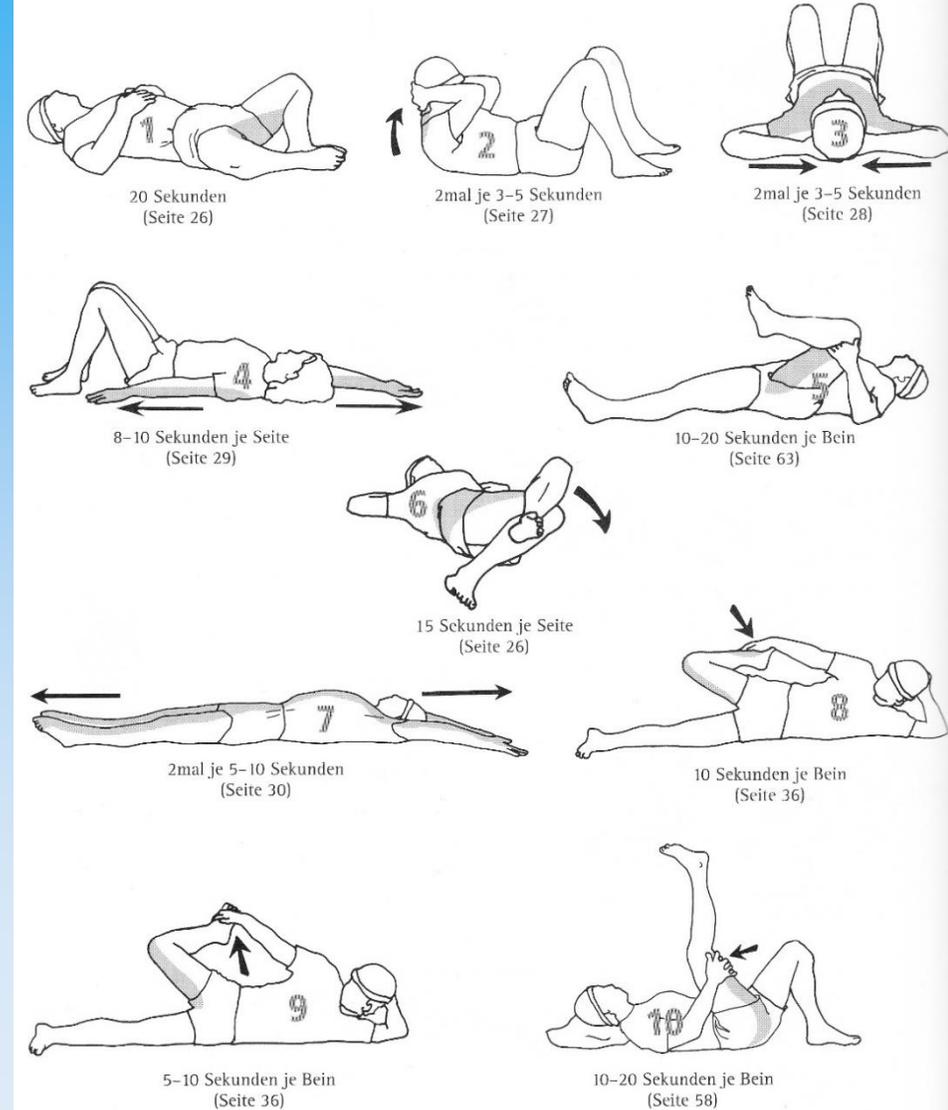
Woche 6

Tag

41

Gehe zu Beginn einige Minuten. Nutze dann diese alltäglichen Dehnübungen, um deine Muskulatur leistungsfähig zu halten. Es ist ein allgemeines Programm, das vor allem die Muskeln dehnt und entspannt, die im normalen Tagesablauf am häufigsten gebraucht werden.

Beim Erledigen der täglich anfallenden Aufgaben setzen wir den Körper oft verkrampft und ungeschickt ein und schaffen Stress und Spannung. Eine Art muskulärer »Leichenstarre« tritt ein. Wenn du 10 Minuten pro Tag mit Dehnübungen verbringen kannst, wirst du dieser angesammelten Spannung entgegenwirken, und du kannst deinen Körper mit größerer Leichtigkeit einsetzen.



„Der Glaube ist der Anfang aller guten Werke“

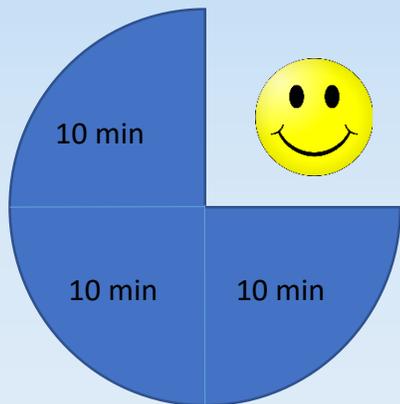
Zum Schmunzeln:

Ein Cowboy geht zum Friseur. Als er aus dem Laden kommt, stutzt er und sagt: „So ein Mist, mein Pony ist weg.“



Darüber freue ich mich

Aktivitätsbarometer



Zusätzliche Bewegung:



Kategorie 1: _____

Kategorie 2: _____

Woche 6
Tag 42

11
20-30 Sekunden
(Seite 58)

12
8-10 Sekunden je Seite
(Seite 60)

13
Wiederhole 10 Sekunden lang die Dehnung 11
(Seite 58)

14
15-20 Sekunden je Bein
(Seite 51)

15
20 Sekunden je Bein
(Seite 71)

16
2mal je 4-5 Sekunden
(Seite 46)

17
2mal je 10-12 Sekunden
(Seite 90)

18
8-10 Sekunden je Seite
(Seite 44)

19
20-30 Sekunden
(Seite 47)

20
2mal je 10 Sekunden
(Seite 46)