

Bewegtes Seminar MeSaCoSa-Projekt Tagebuch

zusammengestellt von
Stefan Gerber

Bewegtes Seminar MeSaCoSa-Projekt

Wissenswertes

Grundstellung:

- 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 1

Woche 1

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>Überkreuz-Koordination: AGST: Hüftbreiter Stand.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arme gegengleich locker schwingen und am Platz marschieren. 2. Linkes Knie anziehen und rechte Hand zum linken Knie führen. Im Wechsel, flüssiger Übergang. Nach 3 Seitenwechseln Position kurz halten und Spannung erzeugen. 3. Rechte Hand zum linken Knie, linke Hand zur rechten Schulter führen. Im Wechsel, flüssiger Übergang. Nach 3 Seitenwechseln Position kurz halten und Spannung erzeugen. <p>Variation: Ellenbogen zum Knie führen</p>	<p>1 Min.</p> <p>12 Wdh.</p> <p>12 Wdh.</p>	<p>Herz-Kreislauf-Aktivierung, Koordinations-schulung</p>	
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).</p> <p>Wichtig: Rumpfspannung.</p>	<p>6-8 Wdh.</p>	<p>Koordinations-schulung, Mobilisation Schultern, Kräftigung oberer Rücken</p>	

MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 1

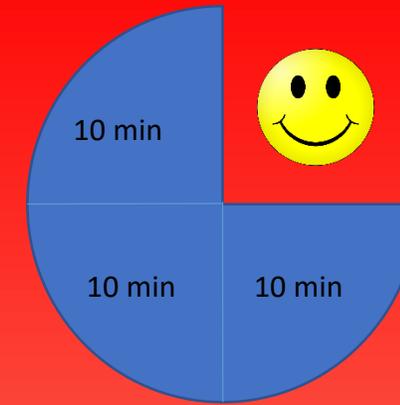
Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Krone: AGST: Hüftbreiter Stand. Arme locker hängen lassen. Hinterkopf so weit wie möglich nach oben strecken, damit sich die WS „auseinanderzieht“, Schultern bewusst nach unten ziehen und Position 3-5 Sek. halten.</p>	3-5 Wdh.	Dehnung Nacken	
1 Min.	<p>Palme: AGST: Überhüftbreiter Stand. Becken zur linken Seite bewegen und OK zur rechten Seite absinken lassen. Linken Arm dabei diagonal nach oben ziehen und halten. Rechte Hand stützt an Hüfte oder in Höhe der Knie. Seitenwechsel.</p>	15 Sek. je Seite 2 Dg.	Dehnung Körperseite	
1 Min.	<p>Venenpumpe: AGST: Hüftbreiter Stand. Arme im Seitstütz. Auf Zehenspitzen stehen und Füße wieder absetzen. Variationen: 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.)</p>	6-8 Wdh.	Kräftigung der Waden- und Schienbeinmuskulatur, Durchblutungsförderung	 
1 Min.	<p>Schulter-Dehnung: AGST: Hüftbreiter Stand. Einen Arm gestreckt vor die Brust nehmen, mit Hilfe des anderen Armes weiter gegen die Brust drücken und halten. Seitenwechsel. Wichtig: Schultern unten lassen, Knie leicht gebeugt.</p>	15 Sek. Je Seite 2 Dg.	Dehnung Schultern	

MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 1

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Nackenentspannung: AGST: Hüftbreiter Stand. Arme locker hängen lassen. Kopf Richtung Schulter neigen. Arm der Gegenseite drückt Richtung Boden (Schulter bewusst nach unten ziehen). Seitenwechsel.</p> <p>Alternativübung: „Kopfpendel“ vor der Brust: Kopf im Halbkreis langsam nach rechts und links pendeln. Kinn ist immer Richtung Brust geneigt.</p>	<p>15 Sek. je Seite</p> <p>2 Dg.</p>	Dehnung Halsmuskulatur und Mobilisation Nacken	
1 Min.	<p>Atemschöpfen: AGST: Hüftbreiter Stand. Fingerspitzen in Unterbauchhöhe aneinanderlegen. Beim Einatmen Handinnenflächen auf Brusthöhe ziehen. Mit dem Ausatmen Handinnenflächen nach unten führen.</p>	3 Wdh.	Entspannung, Schulung der Körperwahrnehmung	 
1 Min.	<p>Klavierspieler: AGST: Hüftbreiter Stand.</p> <ol style="list-style-type: none"> Die Daumen wandern parallel vom Zeigefinger zum kleinen Finger und wieder zurück. Der Daumen der rechten Hand beginnt beim kleinen Finger, der Daumen der linken Hand beginnt beim Zeigefinger. Der Daumen der linken Hand beginnt beim kleinen Finger, der Daumen der rechten Hand beginnt beim Zeigefinger. 	4 Dg.	Geistige Aktivierung durch erhöhte Konzentration auf feinmotorische Bewegung	 



„Mens sana in corpore sano“ –
„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“



Zusätzliche Bewegung:

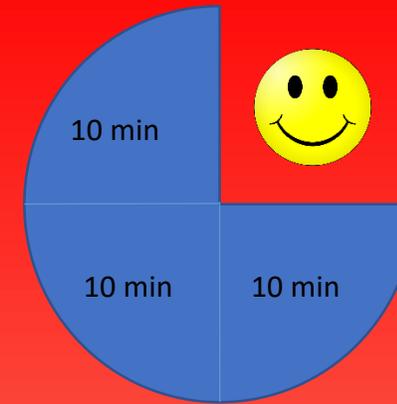
Kategorie 1:
Joggen, Radfahren, Schwimmen,...

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. 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>	<p>weniger geeignet gut weniger geeignet gut</p>

Darüber freue ich mich



„Was Du heute kannst besorgen,
das verschiebe nicht auf morgen“

Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...

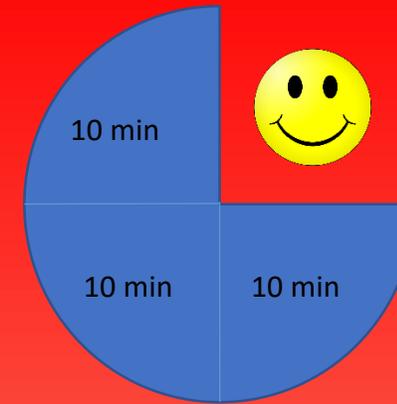


Kategorie 2:

Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...



Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Überkreuz-Koordination: AGST: Hüftbreiter Stand.</p> <ol style="list-style-type: none"> Arme gegengleich locker schwingen und am Platz marschieren. Linkes Knie anziehen und rechte Hand zum linken Knie führen Im Wechsel, flüssiger Übergang. Nach 3 Seitenwechseln Position kurz halten und Spannung erzeugen. Rechte Hand zum linken Knie, linke Hand zur rechten Schulter führen. Im Wechsel, flüssiger Übergang. Nach 3 Seitenwechseln Position kurz halten und Spannung erzeugen. <p>Variation: Ellenbogen zum Knie führen</p>	<p>1 Min.</p> <p>12 Wdh.</p> <p>12 Wdh.</p>	<p>Herz-Kreislauf-Aktivierung, Koordinations-schulung</p>	 <p>weniger geeignet gut</p> 

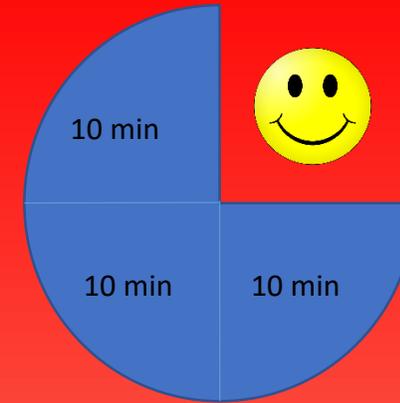


„Was Du heute kannst besorgen,
das verschiebe nicht auf morgen“



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).</p> <p>Wichtig: Rumpfspannung.</p>	6-8 Wdh.	Koordinations- schulung, Mobilisation Schultern, Kräftigung oberer Rücken	<p>weniger geeignet gut</p>

Darüber freue ich mich



„Learning by doing“

Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

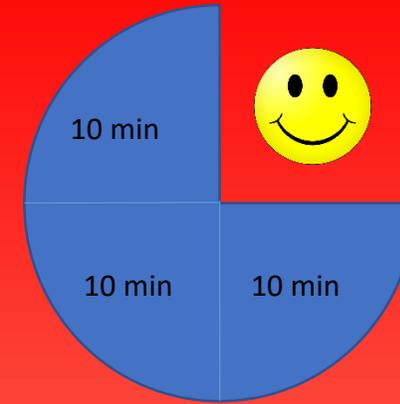
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...



Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	Krone: AGST: Hüftbreiter Stand. Arme locker hängen lassen. Hinterkopf so weit wie möglich nach oben strecken, damit sich die WS „auseinanderzieht“, Schultern bewusst nach unten ziehen und Position 3-5 Sek. halten.	3-5 Wdh.	Dehnung Nacken	 <p>weniger geeignet gut</p>
1 Min.	Palme: AGST: Überhüftbreiter Stand. Becken zur linken Seite bewegen und OK zur rechten Seite absinken lassen. Linken Arm dabei diagonal nach oben ziehen und halten. Rechte Hand stützt an Hüfte oder in Höhe der Knie. Seitenwechsel.	15 Sek. je Seite 2 Dg.	Dehnung Körperseite	 <p>weniger geeignet gut</p>

Darüber freue ich mich

„Carpe diem“ – „Pflücke den Tag“



Zusätzliche Bewegung:

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



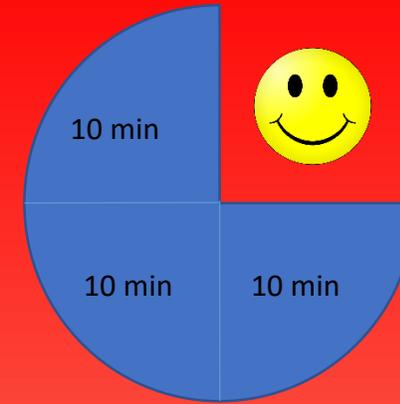
Kategorie 2:
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...



Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Venenpumpe: AGST: Hüftbreiter Stand. Arme im Seitstütz. Auf 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.) 	6-8 Wdh.	Kräftigung der Waden- und Schienbeinmuskulatur, Durchblutungsförderung	<p>weniger geeignet gut</p>
1 Min.	<p>Schulter-Dehnung: AGST: Hüftbreiter Stand. Einen Arm gestreckt vor die Brust nehmen, mit Hilfe des anderen Armes weiter gegen die Brust drücken und halten. Seitenwechsel.</p> <p>Wichtig: Schultern unten lassen, Knie leicht gebeugt.</p>	15 Sek. Je Seite 2 Dg.	Dehnung Schultern	<p>weniger geeignet gut</p>

Darüber freue ich mich

„Der größte Feind der Qualität ist die Eile“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

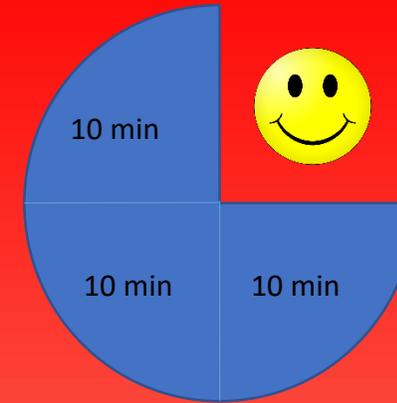
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...



Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Nackenentspannung: AGST: Hüftbreiter Stand. Arme locker hängen lassen. Kopf Richtung Schulter neigen. Arm der Gegenseite drückt Richtung Boden (Schulter bewusst nach unten ziehen). Seitenwechsel.</p> <p>Alternativübung: „Kopfpendel“ vor der Brust: Kopf im Halbkreis langsam nach rechts und links pendeln. Kinn ist immer Richtung Brust geneigt.</p>	<p>15 Sek. je Seite</p> <p>2 Dg.</p>	<p>Dehnung Halsmuskulatur und Mobilisation Nacken</p>	<p>weniger geeignet gut</p>
1 Min.	<p>Atemschöpfen: AGST: Hüftbreiter Stand. Fingerspitzen in Unterbauchhöhe aneinanderlegen. Beim Einatmen Handinnenflächen auf Brusthöhe ziehen. Mit dem Ausatmen Handinnenflächen nach unten führen.</p>	<p>3 Wdh.</p>	<p>Entspannung, Schulung der Körperwahrnehmung</p>	<p>weniger geeignet gut</p>



„Der größte Feind der Qualität ist die Eile“



Tag
5

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Klavierspieler: AGST: Hüftbreiter Stand.</p> <ol style="list-style-type: none">Die Daumen wandern parallel vom Zeigefinger zum kleinen Finger und wieder zurück.Der Daumen der rechten Hand beginnt beim kleinen Finger, der Daumen der linken Hand beginnt beim Zeigefinger.Der Daumen der linken Hand beginnt beim kleinen Finger, der Daumen der rechten Hand beginnt beim Zeigefinger.	4 Dg.	Geistige Aktivierung durch erhöhte Konzentration auf feinmotorische Bewegung	

weniger geeignet gut

Darüber freue ich mich

„Die besten Ideen haben wir,
wenn wir eine Pause machen“

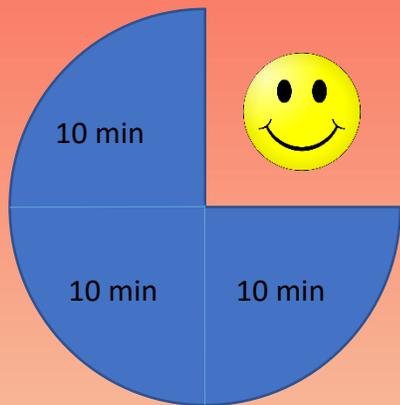
Zum Schmunzeln:

Was sagt der große Stift zum kleinen Stift? - Wachs – mal – Stift.



Darüber freue ich mich

Aktivitätsbarometer



Zusätzliche Bewegung:



Kategorie 1: _____

Kategorie 2: _____

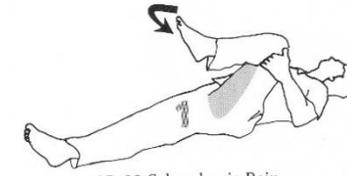
Morgens

Ungefähr 3 Minuten

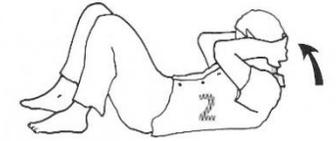
Woche 1

Tag
6

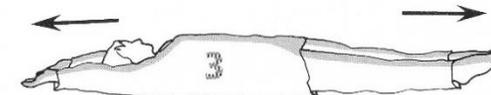
Beginne den Tag mit einigen entspannten Dehnübungen, damit dein Körper natürlicher funktionieren kann. Verhärtete, steife Muskeln werden sich durch angenehmes Dehnen besser anfühlen. Die ersten vier Übungen kannst du im Bett vor dem Aufstehen machen, die nächsten vier, wenn du dich nach dem Aufstehen schon ein bisschen bewegt hast.



15-20 Sekunden je Bein
(Seite 63)



3mal je 3-5 Sekunden
(Seite 29)



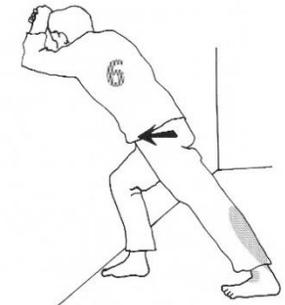
2mal je 5 Sekunden
(Seite 30)



10-15 Sekunden
(Seite 20)



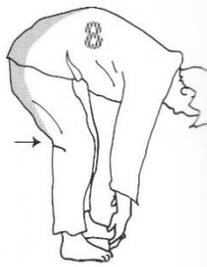
10-15 Sekunden je Bein
(Seite 75)



20 Sekunden je Bein
(Seite 71)



15-30 Sekunden
(Seite 55)



10 Sekunden
(Seite 54)



„Es gibt Wichtigeres im Leben,
als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen“

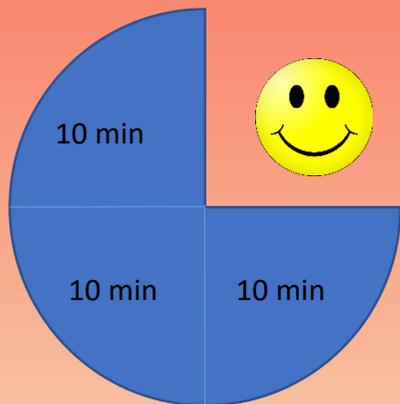
Zum Schmunzeln:

Was sagt die Schnecke, wenn sie auf einer Schildkröte reitet? – HUUUIII!



Darüber freue ich mich

Aktivitätsbarometer



Zusätzliche Bewegung:



Kategorie 1: _____

Kategorie 2: _____

Vor dem Schlafengehen

Ungefähr 3 Minuten

Woche 1

Tag
7

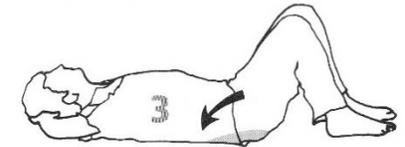
Tägliche Dehnübungen vor dem Schlafengehen entspannen deinen Körper und werden für tieferen Schlaf sorgen. Lass dir Zeit und fühle die Körperregion, die du gerade dehnt. Dehne ganz leicht, atme tief und entspanne dich.



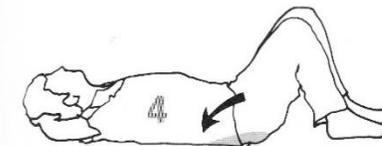
3mal je 3-5 Sekunden
(Seite 28)



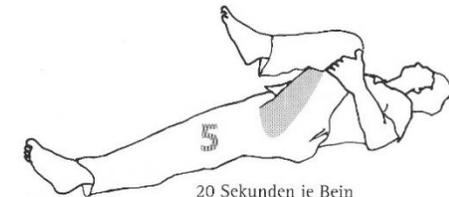
3mal je 3-5 Sekunden
(Seite 27)



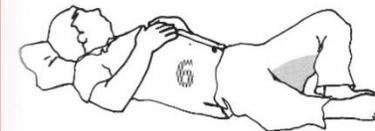
10 Sekunden
(Seite 29)



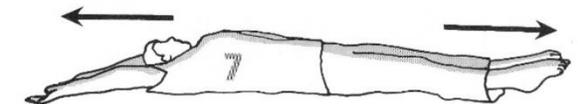
Wiederhole 1 und 3 gleichzeitig
10 Sekunden
(Seite 29)



20 Sekunden je Bein
(Seite 63)



30 Sekunden
(Seite 26)



3mal je 5-6 Sekunden
(Seite 30)