



Massen/Zwischenräume

Wie nutze ich meine einzelnen

Zwischenräume?

Wie folgen meine Massen einander?

Kann ich Massen nacheinander bewegen?

Kann ich runde Massen rollen?

Oder nur heben?

Können sich die Zwischenräume auch wieder entspannen oder nur noch die Spannung halten/blockieren? (anspannen - entspannen)

Heben oder Bewegen?

Sich selbst bewegen oder gehoben werden?

Gewicht in der Schwerkraft organisieren als lebenslanger Prozess mit Auswirkungen auf die eigene Bewegungskompetenz, Gesundheitsentwicklung und Lebensqualität.

Ausgangslage, Lernthemen, Gesundheitsentwicklung

Ausgangslage

Martina hebt beim Drehen im Bett den Kopf und die Beine an.

Dadurch werden die Zwischenräume im Hals, Achsel, Leiste und Taille angespannt und blockiert. Sie verlieren dadurch ihre Funktion: Bewegung ermöglichen, Massen nacheinander Bewegen, Massen einzeln bewegen und Massen folgen lassen können.

Annahme:

Sie bereitet sich dadurch auf leichteres passiv gedreht werden können vor .

Und was kann man leichter drehen, als ein Paket?

Lernthemen

Runde Massen rollen als grundlegenden Kompetenz

Martina kann auf Anweisung und wenn man ihr die Zeit gibt, ihren Kopf wunderbar rollen, das Gewicht organisieren anstatt zu heben. Dadurch ist sie in der Lage, die Massen einzeln statt „en bloc“ zu bewegen. Sie erlebt sich dadurch mehr selbst wirksam und ist stolz auf sich.

Gesundheitsentwicklung

Anregung der Darmperistaltik, Erleben von Selbstwirksamkeit hat einen positiven Einfluss auf psychische Prozesse, die oftmals zeitverzögert auftreten können

Alle im Team werden durch Eigenerfahrung ins Boot geholt und entwickeln dadurch die Bewegungskompetenz im Team gemeinsam weiter

31.12.22 PN