



**4. Konzept - Anstrengung**

Selbständigkeit und Wirksamkeit unterstützen

Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität!

Wie differenziert kann ich das Zusammenspiel von Ziehen und Drücken zwischen den Körperteilen (Massen) auf- und abbauen?

Wie differenziert und vielfältig kann ich ...

mit meinen Armen Ziehen und Drücken gestalten?

mit meinen Beinen Ziehen und Drücken gestalten?

das Zusammenspiel von Ziehen und Drücken zwischen Extremitäten und zentralen Massen gestalten?

Ich kann – Ich kann nicht

Der Lymphkreislauf und die Energieproduktion im eigenen Körper werden durch die Qualität von aktivem Ziehen und Drücken positiv beeinflusst. Wenn die Anstrengung nicht nur von Aussen kommt, sondern selbst gestaltet werden kann, erlebt man sich mehr selbst wirksam, anstatt abhängig.

**Ausgangslage und Lernthemen**

*Wie geht's weiter? Wer ist im Lern – Team?*