PARTNER- YOGA MIT IMPROVISIERTEM KONTAKT

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Mikula Thome, Fabian Mertes, Dominik Greiser, Philipp Hählke, Dennis Spurzem

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Der Sonnengruß im Yoga**
  - Ausführung des Sonnengrußes - alleine
  - Ausführung des Sonnengrußes - mit Körperkontakt
  - Wichtige Aspekte der Ausführung
- **Partner-Yoga mit improvisiertem Kontakt**
  - Erprobung von Partner Yoga Positionen
  - Partner Yoga Choreographie mit gehaltenem improvisiertem Kontakt
  - Abschlusspräsentation im Kanon
  - Entspannung
- **Stundenverlaufsplan**
- **Arbeitsmaterialien**
  - Partner-Yoga-Positionen (1)
- **Videos**
  - Lehrerdemonstration: Sonnengruß (1)
  - Sonnengruß-Varianten in Partnerarbeit (2)
  - Partner-Yoga Posen (3)
  - Lehrerdemonstration: Partner-Yoga mit improvisiertem Kontakt (4)
  - Präsentation: Partner-Yoga im Kanon (5)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Zu Beginn der Unterrichtsstunde wird eine grundlegende Einführung in die Thematik "Yoga" gegeben. Traditionell praktiziert man zu Beginn einer Yoga-Stunde eine Variante des Sonnengrußes. Der Sonnengruß soll die Schülerinnen und Schüler (SuS) auf die folgenden Bewegungsaufgaben vorbereiten.
Um einen Übergang vom Yoga zur Kontaktimprovisation zu erreichen, wird der Sonnengruß in einer Partnerversion durchgeführt. Die SuS halten dabei improvisierten Körperkontakt, das heißt, sie versuchen den Kontakt aufrecht zu erhalten ohne vorangegangene Absprache.
Zu Beginn des Hauptteils haben die SuS die Möglichkeit, Partner-Yoga-Positionen von einem bereitgestellten Arbeitsblatt auszuprobieren. Folgend soll aus vier dieser Positionen eine Reihe gebildet werden. Besonderheit dabei ist, dass erneut improvisierter Kontakt während den Übergängen von einer in die nächste Position gehalten werden soll. Dabei werden die SuS animiert, diesen Kontakt möglichst vielfältig zu gestalten. Die erarbeitete Choreografie wird zusammen mit dem Sonnengruß zum Abschluss im Kanon präsentiert.
Es folgt eine kurze Entspannungsphase in der sogenannten "Totenstellung".

Der Sonnengruß im Yoga

Als Sonnengruß wird im Yoga eine Reihe festgelegter Asanas (Positionen) bezeichnet, die meist zu Beginn einer Einheit durchgeführt werden. Es gibt eine Vielzahl von Variationen des Sonnengrußes. Für die Einführung im Unterricht haben wir uns für eine reduzierte Variante entschieden, die die Berghaltung, die stehende Vorwärtsbeuge, die Bretthaltung, die kleine Kobra, den herabschauenden Hund und den Hockstand umfasst.
Yoga ist Entspannung für Körper und Geist. Um diese zu erreichen, ist es wichtig eine passende Atmosphäre zu kreieren und aufrecht zu erhalten. Um dies zu unterstützen kann die Stunde von meditativer Musik begleitet werden.

Ausführung des Sonnengrußes allein

Zur Einführung wird eine Lehrerdemonstration genutzt. Darauffolgend wird angeleitet von der Lehrkraft der Sonnengruß gemeinsam mit der gesamten Klasse ausgeführt. Die Lehrer*in leitet die Übergänge ein und gibt wichtige Hinweise zur Ausführung der Bewegungen. ►1

Ausführung des Sonnengrußes mit Körperkontakt

Nachfolgend wird den SuS der Auftrag erteilt den Sonnengruß zusammen mit einer Partner*in auszuführen. Dabei sollen sie sowohl während den Asanas als auch während den Übergängen Kontakt zueinander halten. Dieser sollte wenn möglich improvisiert und nicht im Vorhinein abgesprochen sein. Die SuS lassen sich aufeinander ein und erfühlen die gemeinsame Bewegung. ►2

Wichtige Aspekte bei der Ausführung

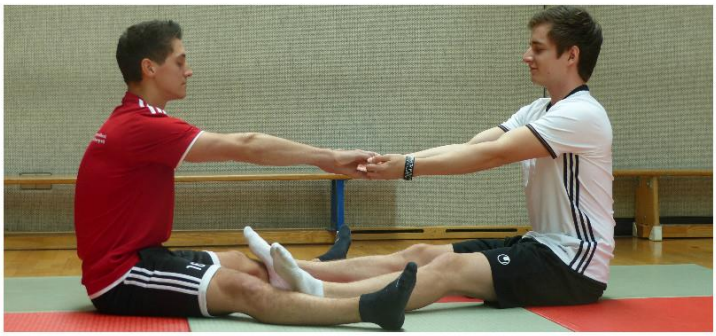
- Tiefe Atmung in den Bauch
- Tiefer in die Dehnung bei jeder Ausatmung
- Augen geschlossen
- Ausübung der Asanas den individuellen Fähigkeiten entsprechend
- Konzentrierte und ruhige Ausführung
- Entspannen und Gedanken loslassen

Partner-Yoga mit improvisiertem Kontakt

Partner Yoga ist eine Verbindung aus Elementen von Asanas, therapeutischem Fliegen, Akrobatik und weiteren. Zwei Personen nehmen hierbei gemeinsam eine statische Position ein. Häufig bildet dabei eine Person die Basis, die die andere trägt. Ziel ist es ganz in der Position und beieinander anzukommen. ▶ 1

Erprobung von Partner-Yoga Positionen

Zu Beginn der Hauptphase der Unterrichtsstunde wird den SuS die Möglichkeit gegeben, frei verschiedene Positionen in Partnerarbeit auszuprobieren, um ein Gefühl für die jeweiligen Positionen zu erhalten. Das vorbereitete Arbeitsblatt (Anhang 1) bietet dazu einen Überblick über mögliche Partner-Asanas. ▶ 3



Partner-Yoga Choreographie mit gehaltenem improvisiertem Kontakt

Nach dieser freien Übungsphase suchen sich die SuS vier der Positionen aus. Aufgabe ist es diese nacheinander auszuführen und fünf Atemzüge lang zu halten. Der Übergang wird dabei mit improvisiertem Kontakt gestaltet. Die SuS lassen sich aufeinander ein und erspüren die gemeinsame Bewegung. Absprachen im Vorhinein sollen vermieden werden. ▶ 4

Abschlusspräsentation im Kanon

Nach ausreichend Zeit zum Ausprobieren und Einüben wird gemeinsam mit der Klasse erneut der Partner-Sonnengruß durchgeführt um anschließend im Kanon die eigene Choreographie zu präsentieren. ▶ 5

Entspannung

Zum Abschluss der Stunde wird den SuS die Möglichkeit gegeben zu entspannen. Die ersten, die mit ihrer Choreographie fertig sind, dürfen sich auf den Rücken legen und der Musik lauschen, während die anderen Paare noch ihre Reihe beenden. Wenn auch das letzte Paar fertig ist wird den SuS kurz Zeit gegeben sich vollkommen in der sogenannten Totenstellung zu entspannen. Meditative Musik kann hier die Entspannung fördern und den SuS helfen sich auf die Ruhe einzulassen

Stundenverlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichts-geschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Begrüßung und Einführung 2min		Die SuS haben eine Vorstellung davon, was Yoga ist	**Gruppengespräch**	Sitzkreis
Aufwärmen und Hinführung 10min	Sonnengruß	Die SuS haben eine bildhafte Vorstellung vom Sonnengruß Die SuS können selbst-ständig die Variation des Sonnengrußes in Grob-form ausführen	**Lehrer*innen- Demonstration: Sonnengruß** Lehrer*in gibt Bewegungs- und Atemanweisungen	Sitzkreis (Yoga-)Matten, Aufstellung auf Lücke
Hauptphase 20min	Partner-Yoga Posen mit improvisiertem Kontakt	Die SuS beherrschen vier Partner-Yoga Posen in Großform und können diese nacheinander ausführen ohne Körper-kontakt zur Partner*in zu verlieren	**Lehrerdemonstration** **Partnerarbeit/ Bewegungsanweisung** „*Entscheidet euch für vier der abgebildeten Posen und nehmt diese nacheinander ein. Verweilt für fünf Atemzüge in jeder Position. Beim Wechsel von einer Position in die andere, ver-sucht den Körperkontakt zu eurer Partner*in durch abwechs-lungsreiche improvisierte Bewegungen zu halten. Probiert aus euch nicht für die Übergänge abzusprechen, sondern euch einfach auf den Moment und eure Partner*in einzulassen, um eine gemeinsame Bewegung zu finden*.“	Arbeitsblatt mit Partner-Yoga-Posen (Yoga-)Matten
Präsentation 10min	Sonnengruß, Part-ner-Yoga Posen mit improvisiertem Kon-takt	Die SuS beherrschen eine Kombination aus Sonnengruß und vier Partner-Yoga Posen in Grobform präsentieren.	**Präsentation im Kanon** Gemeinsam Sonnengruß, dann führen alle Paare ihre erarbei-tete Choreographie parallel aus.	Entspannungsmusik (Yoga-)Matten
Ausklang 3min	Totenstellung, Ent-spannung		**Bewegungsanweisung** „*Legt auch auf den Rücken. Streckt die Arme von euch und lasst eure hüftbreit liegenden Beine locker nach außen Fal-len.*“	Entspannungsmusik (Yoga-)Matten

CC BY-SA

Partner-Yoga- Positionen

1

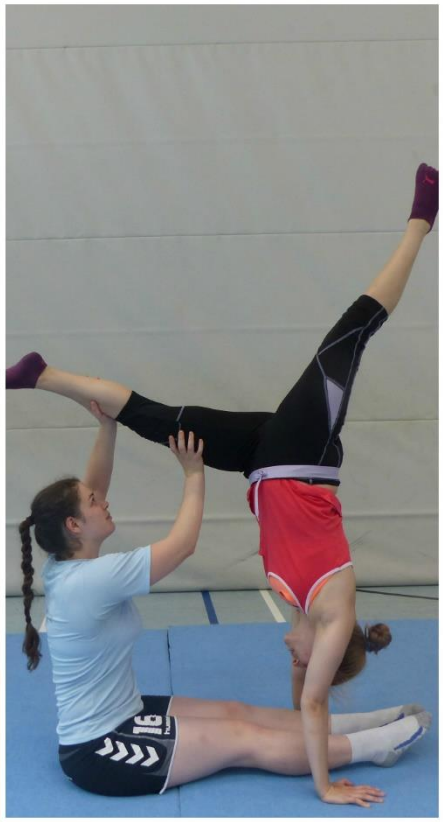
Probiert möglichst viele Partner-Yoga-Posen aus.

Bewahrt Ruhe.
Beschränkt die Kommunikation auf ein Minimum.

BY-SA

Probiert möglichst viele Partner-Yoga-Posen aus.

Bewahrt Ruhe.
Beschränkt die Kommunikation auf ein Minimum.



CC BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Philipp Hählke, Dennis Spurzem, Dominik Greiser, Mikula Thome, Fabian Mertes, Eva Reuter, Franziska Jung

Video

Nummer	Urheber
1-5	Philipp Hählke, Dennis Spurzem, Dominik Greiser, Mikula Thome, Fabian Mertes

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist
1-5	3 Hour Relaxing Music: Yoga Music: Meditation Music, New Age Music, Spa Music, Gentle Music 3	The Relaxing New Age Music Channel

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Philipp Hählke, Dennis Spurzem, Dominik Greiser, Mikula Thome, Fabian Mertes / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz