YOGA - EINE ERSTE EINFÜHRUNG

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

Autoren: Fabian Gimbel, Max Meuer, Tom Richter, Sebastian Simon, Max Möllers

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Der Sonnengruß**
- **Gruppenarbeit**
- **Tiefenentspannung**
- **Reflexion**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Anleitung Sonnengruß (1)
  - Anleitung Tiefenentspannung (2)
  - Der Baum (3)
  - Die Katze (4)
  - Das Kind (5)
  - Das gestreckte Dreieck (6)
- **Videos**
  - Sonnengruß (1)
  - Kombination von Yoga- und Dehnübungen (2)
  - Tiefenentspannung (3)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Ziel der Stunde ist es, die SuS mit dem Themenfeld Yoga vertraut zu machen. Sie sollen erste Eindrücke sammeln und erste Positionen kennenlernen. Dazu wird die Stunde mit einem stummen Impuls eröffnet. Im Anschluss sollen sie sich durch eine Gruppenarbeit mit dem Thema vertraut machen und erste eigene Erfahrungen sammeln. In der Abschlusspräsentation stellen alle Gruppen ihre Abfolge von Positionen vor. Zum Stundenabschluss wird eine Tiefenentspannung durchgeführt. Während der gesamten Stunde ist darauf zu achten, dass die SuS nicht verbal miteinander kommunizieren. Dadurch soll eine Atmosphäre geschaffen werden, in der die Konzentration auf den SuS selbst und deren Körper liegt.

Der Sonnengruß

Der Sonnengruß im Yoga ist eine Abfolge von bestimmten Positionen, bei der viele unterschiedliche Bewegungen durchgeführt werden. Diese gehen dynamisch ineinander über, sodass ein Kreislauf entsteht, der beliebig oft durchlaufen werden kann. Gerade für Anfänger ist dies sinnvoll, da die häufigen Durchgänge die einzelnen Positionen festigen und so Sicherheit beim Durchführen erlangt werden kann. Beim mehrmaligen Wiederholen des Zyklus kann die beanspruchte Seite gewechselt werden. Dadurch wird gewährleistet, dass allen Körperregionen die gleiche Aufmerksamkeit zu Teil wird. [1]

▶ 1 ▶ 1

Gruppenarbeit

Die SuS bekommen eine jeweils unterschiedliche "Startposition", aus der sie einen eigenen Ablauf aus verschiedenen Positionen zusammenstellen sollen. Hierbei können die SuS bekannte Dehnübungen einbauen. Es können aber auch Positionen aus dem Sonnengruß miteingeführt werden. Während des ganzen Prozesses dürfen die SuS nicht miteinander sprechen. Als Endbild soll die Anfangsposition des Sonnengrußes eingenommen werden, sodass dieser mit der Gruppe im Anschluss nochmal durchgeführt werden kann.

▶ 2 ▶ 3

1 Hölling, W./ Buskies, W.2007 / gilt für alle Yoga-Elemente

Tiefenentspannung

Zum Abschluss der Stunde soll der Fokus in besonderer Art und Weise auf dem eigenen Körper gelenkt werden. Während der Tiefenentspannung fühlt man in diesen und kann so ein besseres Bewusstsein für bestimmte Bereiche im Körper entwickeln. Ein wichtiges Element ist der kontinuierlich, langsame Atemrhythmus, der die Entspannung des Einzelnen verstärkt. Wenn SuS während der Entspannung einschlafen, ist das nicht weiter schlimm. Es zeigt lediglich, dass sie sich der Tiefenentspannung öffnen. Zum Abschluss werden die SuS durch Anweisungen wieder in den Schulalltag zurück geholt.

▶ 3 ▶ 2

Reflexion

Es bietet sich an, die Reflexion im Sitzkreis als Gruppengespräch zu halten. Wichtig dabei ist, dass die ruhige Atmosphäre, welche im Stundenverlauf entstanden ist, beizubehalten. Es sollte auf eine ruhige und leise Ausdrucksweise geachtet werden.

Beispielhaft könnten folgende Themen angesprochen werden:

- Abwechslung zum Alltag
- Kommunikation funktioniert trotzdem
- Stimme und Betonung haben größere Auswirkung als Musik
- Musik untermalt nur
- Ablegen von Alltagsstress
- Bewusstere Wahrnehmung des Körpers

Verlaufsplan

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Einstieg (2 min)		SuS werden mit dem Stundenthema konfrontiert.	„Stiller Impuls“ durch Lehrerdemonstration des Sonnengrußes.	SuS sitzen auf einer Matte; Blick zum Lehrer
Begrüßung (3 min)		Förderung der Konzentration und der ruhigen Atmosphäre.	Lehrer spricht das Unterrichtsthema an. Verbale Kommunikation wird untersagt.	SuS sitzen auf einer Matte; Blick zum Lehrer
Vorbereitung (5 min)	Einzelne Figuren des Sonnengrußes werden dynamisch und im Atemrhythmus miteinander verbunden. Es folgt ein mehrmaliges Wiederholen der Bewegungsabfolge.	SuS lernen erste Elemente des Yogas kennen und das Arbeiten in einer ruhigen Atmosphäre.	Lehrerdemonstration wird durch das Vorlesen der Bewegungserklärungen unterstützt.	SuS sitzen auf einer Matte; Blick zum Lehrer
Erarbeitung (10 min)	Entwickeln und vollziehen einer eigenen Bewegungsabfolge.	SuS verbinden bereits erlernte und neue Figuren zu einer Abfolge	Gruppenarbeit Anfangs- und Endfigur sind auf dem Arbeitsblatt vorgegeben.	SuS werden in Gruppen eingeteilt
Präsentation I (10 min)	Jede Gruppe präsentiert ihre Bewegungsabfolge.	SuS nehmen andere Umsetzungsweisen der Aufgabenstellung wahr.	Gruppenpräsentation	präsentierende Gruppe tritt vor
Präsentation II (5 min)	SuS vollziehen ihre selbst entwickelte Bewegungsabfolge; verbinden diese anschließend mit dem Sonnengruß.	SuS verbinden die einzelnen Elemente mit angemessener Dynamik.	Großgruppenpräsentation	SuS sind auf einer eigenen Matte
Tiefenentspannung (5 min)	Körpererfahrung und Entspannung	SuS sind in der Lage Ruhe zu finden.	Lehrer liest die Anleitung zur Tiefenentspannung vor.	SuS liegen auf einer Matte; Rückenlage
Reflexion (5 min)		SuS reflektieren ihre erlebten Körpererfahrungen.	Schüler-Lehrer-Gespräch	Sitzkreis

BY-SA

Anleitung Sonnengruß 1

1. Stehe aufrecht und richte die Aufmerksamkeit auf deine Atmung und deinen Körper. Spüre wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt.

2. Lege während des Ausatmens deine Handflächen vor der Brust aufeinander. Atme ruhig tief ein und aus.

3. Hebe beim Einatmen beide Arme über den Kopf und beuge dich nach hinten in ein leichtes Hohlkreuz. Achte dabei auf deine Körperspannung. Atme ruhig tief ein und aus.

4. Beuge dich beim Ausatmen mit gradem Rücken nach vorne. Deine Beine bleiben die ganze Zeit gestreckt. Wandere nun mit den Händen langsam Richtung Boden und versuche diesen zu berühren. Atme ruhig tief ein und aus.

5. Beim Einatmen machst du einen langen Schritt mit links nach hinten, sodass du dich am Ende in einem großen Ausfallschritt befindest. Die Hände berühren weiterhin den Boden neben deinem rechten Fuß. Atme ruhig tief ein und aus.

6. Halte kurz den Atem an und setze den rechten Fuß neben den linken. Spanne deinen Bauch und halte die Position. Achte darauf, dass dein Becken nicht durchhängt, sondern der Körper eine Linie bildet. Atme ruhig tief ein und aus.

7. Atme aus und setze die Knie am Boden ab. Nun lässt du die Brust und die Stirn folgen. Atme ruhig tief ein und aus.

8. Mit dem Einatmen streckst du deine Zehen zum Boden hin und richtest den Oberkörper durch Anspannen der Rückenmuskulatur auf. Die Hüfte bleibt dabei auf dem Boden. Öffne dein Brustbein und ziehe die Schultern nach hinten.
Atme ruhig tief ein und aus.

9. Beim Ausatmen stellst du die Zehen auf und bringst dein Steißbein Richtung Decke. Stelle die Füße ab und achte darauf, dass deine Arme gestreckt sind. Dein Rücken ist gerade und der Kopf in Verlängerung zu deiner Wirbelsäule. Ist das zu schwer beuge die Knie leicht. Atme ruhig tief ein und aus.

10. Mit dem Einatmen bringst du dein linkes Bein nach vorne und kommst wieder in den großen Ausfallschritt. Atme ruhig tief ein und aus.

11. Mit dem Ausatmen stellst du den rechten Fuß neben den linken und streckst die Beine durch. Die Hände berühren dabei möglichst weiterhin den Boden.
Atme ruhig tief ein und aus.

12. Richte die Wirbel für Wirbel auf und komm in die Anfangspose.
Atme ruhig tief ein und aus.

 BY-SA

Anleitung Tiefenentspannung 2

1. Lege dich auf den Rücken.

2. Deine Hände sind ca. 30 cm vom Körper entfernt und deine Handinnenflächen zeigen Richtung Decke. Die Beine sind etwa schulterbreit geöffnet und die Füße fallen leicht nach außen.
   Liege bequem und symmetrisch.

3. Vertiefe deine Atmung und spüre wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Nimm all deine Spannung aus dem Körper.

4. Ich entspanne meine Zehen und Füße.

5. Ich entspanne meine Waden und meine Knie.

6. Ich entspanne meine Oberschenkel, meine Hüfte und mein Gesäß.

7. Ich entspanne meinen Bauch und meinen unteren Rücken.

8. Ich entspanne meinen Brustkorb und meinen oberen Rücken.

9. Ich entspanne meine Hände und meine Arme.

10. Ich entspanne meine Schultern und meinen Nacken.

11. Ich entspanne meine Kopfhaut und mein Gesicht.

12. Ich entspanne meine Lunge und mein Herz.

13. Der ganze Körper ist entspannt. Lass all deine Muskeln los.
    Lass dich tiefer fallen und löse deine Gedanken auf.

14. Verbinde dich langsam wieder mit deiner Atmung. Fühle in deine Finger und Zehen. Bewege dich langsam wieder. Strecke dich nochmal lang. Rolle dich über die Seite wieder in den Schneidersitz.

 BY-SA

Der Baum

3

Entwickelt eine fließende Bewegungsabfolge mit 7 bekannten oder selbstentwickelten Figuren.

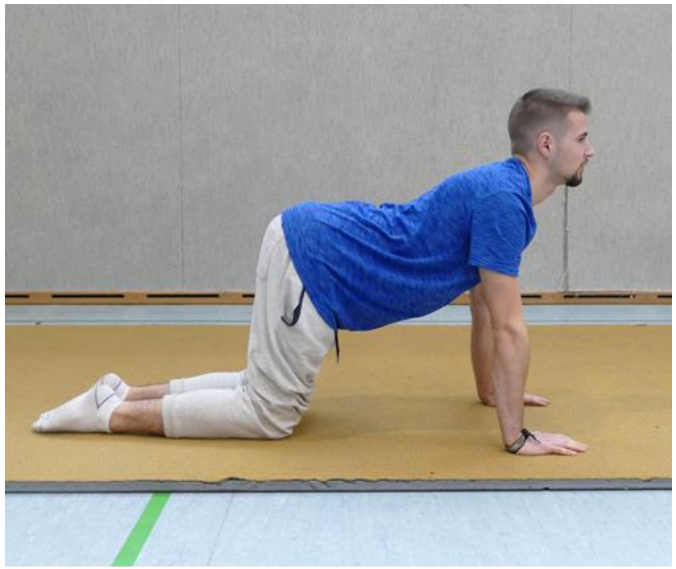
Der "Baum" ist die Anfangsfigur.

Mit dem Beginn des Sonnengrußes endet die Folge.

BY-SA

Die Katze

4



Entwickelt eine fließende Bewegungsabfolge mit 7 bekannten oder selbstentwickelten Figuren.

Die "Katze" ist die Anfangsfigur.

Mit dem Beginn des Sonnengrußes endet die Folge.

BY-SA

Das Kind

5

Entwickelt eine fließende Bewegungsabfolge mit 7 bekannten oder selbstentwickelten Figuren.

Das "Kind" ist die Anfangsfigur.

Mit dem Beginn des Sonnengrußes endet die Folge.

Das gestreckte Dreieck

6

Entwickelt eine fließende Bewegungsabfolge mit 7 bekannten oder selbstentwickelten Figuren.

Das "gestreckte Dreieck" ist die Anfangsfigur.

Mit dem Beginn des Sonnengrußes endet die Folge.

CC BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Hölling, W./ Buskies, W.	Yoga Bewegung-Atmung-Entspannung	Wiebelsheim	2007	Limpert Verlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Fabian Gimbel, Max Meuer, Tom Richter, Sebastian Simon, Max Möllers

Video

Nummer	Urheber
1-3	Fabian Gimbel, Max Meuer, Tom Richter, Sebastian Simon, Max Möllers

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Fabian Gimbel, Max Meuer, Tom Richter, Sebastian Simon, Max Möllers/ Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz