YOGA MIT TUCH

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

Autoren: David Kilian, Sabine Schotten, Julian Ferdinand, Christian Staaden, Diana Skaricic

Übersicht

- **Einleitung**
- **Lernziele**
  - Motorische Lernziele
  - Kognitive Lernziele
  - Sozial-affektive Lernziele
- **Yoga mit Tucheinsatz**
- **Tempowechsel**
- **Stundenverlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Übungsblatt - Yoga (1)
- **Videos**
  - Yoga mit Tuch - 3 Gruppen (1)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Yoga ist eine Philosophie, die sich mit Gesundheit und Wohlbefinden, sowie mit der Verbindung von Körper und Geist beschäftigt. Durch das Zusammenspiel mit dem Tuch, kann aus dieser Kombination ein ästhetisch eindrucksvolles Gesamtbild entstehen. Des Weiteren soll der Unterschied beim Einsatz von statischen und dynamischen Bewegungen deutlich gemacht werden. Als Produkt dieser Unterrichtsidee soll eine selbst entwickelte Choreographie aus den Elementen Yoga und Tuch entstehen. Diese soll auf eine ausgewählte Musik vorgeführt und verfeinert werden, sodass am Ende der Unterrichtsreihe eine Gesamtvorführung aller Gruppen stattfindet.

Lernziele

Motorische Lernziele

- Die SuS können die Yoga-Übungen vorführen.
- Die SuS können die Yoga-Übungen mit zusätzlichen Tucheinsatz in einer Choreographie verbinden.

Kognitive Lernziele

- Die SuS lernen die Technikmerkmale der Yoga-Übungen kennen.
- Die SuS lernen ein Gefühl für ihren eigenen Körper zu entwickeln.

Sozial-affektive Lernziele

- Die SuS erweitern und schulen durch die Gruppenübung ihre Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit.
- Die SuS fördern ihre soziale Kompetenzen, in dem sie Rücksicht auf sich und andere nehmen.

 BY-SA

Yoga mit Tucheinsatz

Tucheinsatz

- hochwerfen
- zusammendrücken
- zuwerfen
- anreichen
- fallen lassen
- **a**useinanderziehen
- auf Körperteile legen
- hoch/ runter schwingen
- kreisende Bewegungen
- um den Körper

Kombinationsmöglichkeiten

- um den Körper bewegen
- (kreisend, schwingend)
- über den Körper werfen
- unter dem Körper durchreichen
- Berührungen

Tempowechsel

Das Spektrum dieses Bewegungsfeldes umfasst das *Erlernen und phantasievolle Verknüpfen und Erfinden von Bewegungsformen*, sowie ihrer statischen und dynamischen Verbindungen als auch das Üben und Verbessern von Bewegungssicherheit und Bewegungsqualität.
Zunächst war es wichtig den stimmigen Zusammenklang von Bewegungen und Musik zu fokussieren, das komprimieren von zusammenhängenden Bewegungsabläufen und das abstimmen auf das Tempo der Musik war vorerst die zu erfüllende Aufgabe.
Dies sollte mit langsamen bzw. statischen in sich überlaufenden Bewegungen beginnen. Unsere Musikauswahl war „let it go“ von James Bay. Da der Song sehr emotional und ruhig ist, passen langsame beziehungsweise statische Bewegungen perfekt. Unser Augenmerk lag demnach darin zu beobachten wie die Studenten trotz des langsamen Songs, dynamische und explosive Bewegungsabläufe in ihre bis dahin komprimierte Choreographie einfügen.
Durch den Tempowechsel soll vor allem der Kontrast zwischen Statik und Dynamik hervorgehoben werden.
So war es den Studenten frei wählbar, ob eine Bewegungssequenz schnell oder langsam gewählt wird.
Zudem kann man sagen, dass die dynamische Bewegungssteuerung gerichtet und modelliert oder ungerichtet und explosiv sein kann.

Stundenverlaufsplan

Phase/ Zeit	Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Einstieg	Einführung in das Thema der Stunde durch die Lehrperson		Begrüßung Bekanntgabe des Stundenthemas Verteilen von Yoga-Matten und Tüchern	Sitzkreis Yoga-Matten Tücher
Aufwärmen	SuS sammeln erste Erfahrungen mit Yoga Übungen.	Korrekte Ausführung der einzelnen Yoga-Elemente • Krieger 1 • Krieger 3 • Herabschauender Hund • Kind • Kerze • Kobra	*"Führt die Übungen, welche von mir vorgemacht werden, korrekt aus und achtet auf die von mir angesprochenen Teilaspekte."*	Lehrerdemo Yoga-Matten
Hauptphase	SuS führen verschiedene Bewegungsformen mit Tüchern aus.	Die SuS machen sich mit dem Einsatz des Tuches vertraut und erproben verschiedene Bewegungsformen.	*"Erprobt euch am Umgang mit dem Tuch und lasst euch dabei von den von mir vorgemachten Bewegungsformen inspirieren."*	Lehrerdemo Tücher
Lehrerdemonstration	Demonstration einer eingeprobten Choreographie der Lehrkräfte.		*"Schaut euch unsere Choreographie an und achtet wie wir die einzelnen Yoga-Elemente durch den Einsatz von Tüchern aufwerten. Außerdem sollt ihr auf das Zusammenspiel von Statik, Dynamik und Tucheinsatz achten."*	Lehrerdemo Yoga-Matten Tücher Musik

 BY-SA

Phase/ Zeit	Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Erarbeitungsphase	Ausführung von Yoga-Elementen mit einer Aufwertung der Bewegungen durch den Einsatz von Tüchern.	Die SuS erlernen eine eigene Choreographie zu erarbeiten, in der sie Yoga-Elemente und Tucheinsatz verbinden.	*"Findet euch in 3er Gruppen zusammen und erarbeitet eine eigene Choreographie, in der ihr alle vorgezeigten Yoga-Übungen mit korrekter Technik einbaut und die einzelnen Elemente mit Hilfe der Tücher aufwertet."*	Übungsblatt Yoga-Matten Tücher Musik
Präsentationsphase I	Vorführung der Choreographien der einzelnen Kleingruppen.	Die SuS erlernen ihre Ergebnisse zu präsentieren.	*"Zeigt uns und euren Kommilitonen die von euch entworfene Choreographie."*	Yoga-Matten Tücher Musik
Reflexion	Die Choreographien werden reflektiert und gegebenenfalls verfeinert und in schnelleren/langsamen Tempo durchgeführt.	Die SuS verbessern ihre Idee und erkennen die unterschiedliche Wirkung des Tempowechsels.	*"Verbessert die von uns angesprochenen Aspekte in eurer Choreographie und arbeitet beim Tucheinsatz mit unterschiedlichen Tempovarianten zum Beispiel von sehr schnell zu sehr langsam."*	Yoga-Matten Tücher Musik
Präsentationsphase II	Alle Kleingruppen führen ihre überarbeitete Choreographie gleichzeitig vor.	Die SuS erlernen ihre Ergebnisse zu präsentieren.	*"Zeigt uns nun die überarbeitete Choreographie, gemeinsam mit den anderen Kleingruppen, vor und wählt dabei nach eurem Belieben, ob ihr den Tucheinsatz im schnellen oder langsamen Tempo ausführt."* **1**	Yoga-Matten Tücher Musik

 BY-SA

Phase/ Zeit	Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation / Material
Abschlussreflexion	SuS setzen sich gemeinsam mit den Lehrkräften in einen Sitzkreis und reflektieren über die Stunde.	Die SuS festigen die in der Stunde besprochenen Merkmale.	*"Mit welchem Tempo konntet ihr besser in euren Choreographien arbeiten?"* *"Inwiefern fandet ihr es schwierig, die Yoga-Übungen in eine Choreographie einzubauen?"* *"Welche Wirkungen konntet ihr durch den Tucheinsatz feststellen?"* *"Womit könnte man den Einsatz von Tüchern noch kombinieren?"*	Sitzkreis
Abschluss	Einsammeln der Yoga-Matten und der Tücher.		Ausblick auf die nächste Stunde.	Abbau

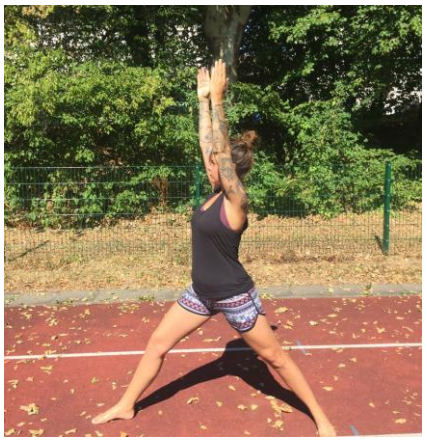
 BY-SA

Übungsblatt - Yoga

1

Krieger 1

- linker Fuß nach vorne; drehe deinen hinteren Fuß um 45°- 60° nach rechts
- die Arme gerade und parallel nach oben
- Handflächen zeigen nach innen
- vorderes Bein anwinkeln, dass das Knie über der Ferse ist



Krieger 3

- den rechten Fuß nach hinten, während das ganze Körpergewicht auf das linke Bein verlagert ist
- Oberkörper nach vorne lehnen, rechtes Bein nach hinten strecken und gleichzeitig Arme strecken, sodass die Arme, der Oberkörper und das Bein parallel zum Boden sind

Herabschauender Hund

- Hände und Knie sind auf dem Boden
- Zehen anziehen und die Knie vom Boden heben und ein V bilden
- Kopf zwischen die Arme legen
- Blick zu den Füßen gerichtet

1

Stellung des Kindes

- auf die Matte knien und auf die Ferse setzen
- Oberkörper nach vorne beugen und die Arme nach vorne strecken, bis der Bauch auf deinen Oberschenkeln liegt
- Blick zum Boden

Die Kerze

- auf den Rücken legen und Arme und Beine strecken
- das Becken bei gestreckten Beinen hochschieben bis die Beine gerade gestreckt nach oben zeigen

Die Kobra

- flach auf den Bauch legen
- Beine gestreckt nach hinten
- Hände auf Brusthöhe aufstellen und Oberkörper aufrichten
- Schultern, Brust und Bauch nach oben heben und Arme strecken

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	David Kilian, Sabine Schotten, Julian Ferdinand, Christian Staaden, Diana Skaricic

Video

Nummer	Urheber
1	David Kilian, Sabine Schotten, Julian Ferdinand, Christian Staaden, Diana Skaricic

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU- Musikstudio	Pop vocal	16 / Leslie Hunt	Let them go

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
David Kilian, Sabine Schotten, Julian Ferdinand, Christian Staaden, Diana Skaricic / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz