

Vielfältig unterrichten – Lehrerzentrierte Lehrmethoden: Vorzeigen und Nachmachen: Yoga

Die Lektionsvorbereitung zum Sonnengruss untermauert die Eigenschaften der Methode «Vorzeigen und Nachmachen».

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Zielgruppe: Erwachsene
- Ort: Sporthalle



Lektionsziel

Die Lernenden können die einzelnen Positionen (Asanas) des Sonnengrusses ihren körperlichen Voraussetzungen angepasst ausführen.

[Lehrerzentrierte Lehrmethoden: Vorzeigen und Nachmachen: Yoga \(pdf\)](#)

Quelle: Sara Seiler, Fachspezialistin J+S und esa-Expertenbildung, Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO