

Medientipp: YogaKit – für die praktische Yoga-Anwendung im Schulunterricht

Das «YogaKit» ermöglicht die praktische Yoga-Anwendung im Schulsetting und darüber hinaus. Es soll Lehrpersonen, Schüler/innen begleiten und inspirieren. Auch solche ohne Yogakenntnisse.



Das praktische Übungstool besteht aus 165 Übungskarten, mit konditionelle, koordinative und mentale Fähigkeiten gefördert und das Körperbewusstsein entwickelt werden können.

Als Grundlage für das «YogaKit» diente zunächst eine Masterarbeit, es wurde danach weiterentwickelt und präzisiert, mit dem Ziel, Yoga Jugendlichen und Kindern zugänglich zu machen und ihnen eine eigene Praxis mit oder ohne Anleitung durch Erwachsene zu ermöglichen. Die Übungskarten wurden hauptsächlich im Schulkontext geprüft, sind jedoch ausserschulisch ebenfalls anwendbar. Ein dazugehöriges Manual beschreibt die Einzelteile des Lehrmittels und erklärt schrittweise deren Anwendung.

In Zusammenarbeit mit den Autorinnen und Autoren stellt mobilesport.ch exklusiv einige Übungskarten als Vorschau zur Verfügung. Sie sind als pdf-Downloads erhältlich, die ausgedruckt, zusammengefaltet und bei Bedarf laminiert werden können.

Die Übungen behandeln die fünf Bereiche

- [Atmung](#) (pdf),
- [Beweglichkeit](#) (pdf),
- [Kräftigung](#) (pdf),

- [Gleichgewicht](#) (pdf) und
- [Partnerarbeit](#) (pdf).

Eine [Kurzanleitung](#) (pdf) zeigt, wie einzelne Sequenzen einfach zusammengestellt und vermittelt werden können.

Vorgestellt wird das Lehrmittel offiziell am [Schulkongress des Schweizerischen Verbands für Sport in der Schule](#), welcher Ende Oktober in Magglingen stattfindet. Zunächst steht es in deutscher Sprache zur Verfügung.

[Download: Gesammelte Übungskarten](#) (pdf)

Quelle: [Xenia Hofer, Herausgeberin Lehrmittel «YogaKit»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO