

Yoga: Methodische Tipps

Eine Sportlehrperson muss nicht gleich ein Yoga-Lehrer sein, um einige Übungen in den Unterricht zu integrieren. Folgende Tipps tragen dazu bei, eine sichere Lektion zu planen, in denen alle ihren Spass haben.

Unterricht



- Vor der Lektion über die korrekte Ausführung klar werden. Einige Yoga-Positionen ähneln verbreiteten Turnübungen, andere wiederum unterscheiden sich wesentlich davon.
- Die Übungen beinhalten oft eine Vereinfachung/eine Erschwerung, mit denen sich Auswirkungen auf Körper und Energiehaushalt erzielen lassen. Vereinfachungen tragen zu besserer Ausführungsqualität bei (weniger ist mehr!).
- Bei beidseitig ausgeführten Positionen wie folgt vorgehen: Zuerst 2–3 Positionen auf einer Seite (rechter Fuss vorne), danach auf der anderen Seite (schwieriger) durchführen. Oder: jede Position zunächst rechts und dann links ausführen, danach zur nächsten Übung übergehen (einfacher).
- Im Yoga ist ein gesunder Rücken besonders wichtig, die Wirbelsäule behält ihre natürlichen Krümmungen (2-fach gebogenes S). In jeder Position wird versucht, die Wirbelsäule zu verlängern und nicht zu komprimieren.
- Geraten die SuS während der Ausführung von Sequenzen ausser Atem, eignen sich die «Position des Kindes» oder «Der herabschauende Hund», die eine regelmässige, tiefe Ausatmung verlangen. Solche Pausen sind eine Besonderheit des Yoga. Dabei richtet sich die Aufmerksamkeit immer auf die Atmung.
- Bei Unwohlsein/Schmerzen immer die einfacheren Variationen anbieten. Frauen verzichten während der Menstruation auf sehr intensive Umkehrübungen oder Rückbeuge-

Positionen (z.B. «Das Rad»).

Atmung

Auch ohne vertieftes Yoga-Wissen soll die Lehrperson die Wichtigkeit der Atmung unterstreichen. Es wird empfohlen, die Wirkungen einer bewussten Atmung zunächst an sich selber zu erfahren. Das kann in vielen Alltagsaktivitäten geschehen, wie z. B. während des Gehens oder bei anderen Alltagstätigkeiten.

Material

Es braucht nicht viel, um Yoga zu praktizieren: herkömmliche Matten, wie sie in jedem Materialraum vorhanden sind, Handtücher und Decken oder Springseile für das Dehnen sind ideal. Um sich abzustützen werden Yoga-Blöcke verwendet (oder Markier-Hüte, PET-Flaschen, Gymnastikbälle). Für einige Positionen können Schwedenkasten- Deckel oder eine umgekehrte Langbank (für mehrere SuS) eingesetzt werden.

Kleidung

Ein Handtuch mitnehmen und lockere Kleidung tragen. Empfehlenswert ist, die Übungen barfuss durchzuführen. Das aktiviert die Fusssohlen und trägt zu einem besseren Gleichgewicht bei. Andererseits erhalten die Füße mehr Bewegungsfreiheit, weil sie für einmal nicht in Schuhe eingeschlossen sind.

Der Sonnengruss

Für die Einführung einer kompletten Yoga-Lektion oder der sechs Mini-Sequenzen, eignet sich der Sonnengruss (einmal oder mehrmals). Dabei handelt es sich um die wohl bekannteste Yoga-Sequenz. Der traditionelle Sonnengruss sieht 12 Positionen vor, die je zwei Mal durchgeführt werden. Der Fokus liegt auf der Atmung. Bei Anfängern richtet sich die Aufmerksamkeit auf die korrekte Ausführung jeder einzelnen Position. Ziel ist es, fließende und harmonische Bewegungsabläufe zu erlangen.

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO