

Lektionen

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.

Autorin: Sara Seiler, Fachspezialistin J+S und esa-Expertenbildung

	Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Einstieg	<p>25' Ziel: Herzkreislauf anregen, Durchblutung steigern und Gelenke mobilisieren. Material: Yogamatten, Musikanlage, passende Musik, evtl. Yoga-Blöcke, Yoga-Übungen</p> <p>Aufwärmen: Die Lehrperson macht verschiedene Übungen im Stehen vor (siehe unten). Sie integriert dabei bereits einzelne Elemente (Asanas) des Sonnengrusses in die Aufwärmphase.</p> <p>Körper wahrnehmen Ggf. die Augen schliessen, Fokus auf die Fussstellung; Körperhaltung; Atmung.</p> <p>Mobilisation im Stand Arme und Schulter kreisen, Kopf zur Seite neigen, Brustwirbelsäule mobilisieren (Wölben und Strecken), Hüfte kreisen und kippen.</p> <p>Berg mit Seitneigung Arme gestreckt nach oben und dann über den Kopf zur Seite neigen (Seitneigung).</p> <p>Vorbeugen und Aufrollen Den Oberkörper weit vorbeugen bis der Kopf schwer nach unten hängt. Die Beine sind, wenn möglich, gestreckt. Langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrollen.</p> <p>Stand im Vierfüssler mit Wirbelsäulenmobilisation Wirbelsäule wölben und senken, den Kopf dabei mitnehmen; je ein Arm und ein Bein diagonal in Verlängerung der Wirbelsäule abheben und unter dem Bauch zusammenführen. Seitenwechsel nach 5–15 Wiederholungen.</p> <p>Brettposition Stützposition auf den Händen (oder den Ellenbogen und Unterarmen) und den Zehenspitzen (oder auf den Knien); zusätzlich z. B. Füsse wechselseitig vom Boden lösen.</p> <p>Herabschauender Hund Stützposition, Hände und Füsse auf dem Boden. Auf der Stelle laufen, d.h. abwechselnd eine Ferse abrollen und das andere Knie beugen; beide Knie beugen und beide Beine gleichzeitig wieder strecken; ein Bein abheben und entsprechende Ferse nach oben ziehen; Schultern Richtung Füsse biegen; Wirbelsäule strecken.</p> <p>Stellung des Kindes mit Wirbelsäulenmobilisation Aus dem Kniestand das Gesäss nach hinten senken, bis es auf den Füssen aufliegt, der Kopf schiebt sich flach über dem Boden weit nach vorne, die Arme stossen den Oberkörper nach oben und mit einem Rundrücken wird das Gewicht wieder Richtung Fersen gesenkt (eine fließende Bewegung machen).</p>	<p>Charakteristik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lehrperson steuert den Lernprozess • Das Nachmachen liegt in der Natur des Menschen (ab Lebensbeginn) • Die konkrete Bewegungsvorstellung wird geschult • Der korrekte Bewegungsablauf wird dank kontinuierlichem, direktem Feedback von Anfang an eingeschliffen (korrekte Bewegungsansätze bei den Lernenden werden positiv verstärkt) <p>Mögliche Organisationsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreis: Die Lehrperson steht in der Mitte und die Lernenden mit ausreichend Abstand um sie herum. Die Lehrperson dreht sich immer wieder, sodass die Teilnehmenden sie aus verschiedenen Blickwinkeln sehen können. • Halbkreis: Die Lehrperson steht vis-à-vis der Lernenden, die einen Halbkreis bilden. • Reihe: Die Lernenden stellen sich versetzt in mehreren Reihen auf. Dabei befinden sie sich vis-à-vis von der Lehrperson, und wenn vorhanden, vis-à-vis einer Spiegelwand.

		Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Hauptteil	25'	<p>Ziel: Die Lernenden erwerben die einzelnen Positionen (Asanas) des Sonnengrusses in der korrekten Ablaufreihenfolge.</p> <p>Material: Arbeitsblatt «Traditioneller Sonnengruss» (pdf)</p> <p>Asanas des «Sonnengrusses» Die Lehrperson zeigt die einzelnen Positionen (Asanas) in der korrekten Ablaufreihenfolge des Sonnengrusses vor (gemäss Arbeitsblatt «Traditioneller Sonnengruss» pdf). Sie beginnt mit der einfachsten Ausführung und steigert den Schwierigkeitsgrad je nach Lernvoraussetzungen der Lernenden. Die Lernenden machen die Übungen nach.</p> <p>Nach einer ersten Übungsphase der einzelnen Elemente (Asanas) des Sonnengrusses bespricht die Lehrperson die Knotenpunkte der Asanas. Währendem eine Person den Ablauf vorzeigt, kann die Lehrperson die Lernenden dahingehend sensibilisieren, worauf diese sich bei der Bewegungsausführung besonders achten sollten. Eine andere Möglichkeit bietet der Einsatz von Bildern oder Plakaten. Standbilder helfen, die Knotenpunkte in Ruhe betrachten und besprechen zu können.</p>	<p>Unterrichtsprinzipien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimale Demonstrationsposition berücksichtigen • (Nur) Knotenpunkte der Bewegung verbal benennen • Bewegung in Teilschritte unterteilen (nach dem Prinzip G-A-G) • Verschiedenen Wahrnehmungskanäle stimulieren (z. B. Fokus auf die Atmung richten) • Hintergrundwissen vermitteln (z. B. Ursprung des Sonnengrusses etc.)
Ausklang	10'	<p>Ziel: Die Lernenden können die einzelnen Position des «Sonnengruss» flüssig und in der richtigen Ablaufreihenfolge selbstständig ausführen.</p> <p>Ausführung optimieren Die Lernenden repetieren den Ablauf und passen die Bewegungen ihren körperlichen Voraussetzungen an. Die Lehrperson gibt ein individuelles Feedback zur Ausführung.</p>	