



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Yoga im Sportunterricht*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



Sonne, Mond und halber Pflug – Yoga im Sportunterricht

Ferdinand Falkenberg, Hausham

Illustrationen: Nadine Liesse, Aachen

Zeit	4 Doppelstunden (4 x ca. 80 Minuten)
Niveau	ab Klasse 5
Ort	Turnhalle, auch im Freien möglich
Ziele	Yoga als Entspannungstechnik kennenlernen, die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessern, die Beweglichkeit steigern
Kompetenzen	Atemtechnik, Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit, Körperbewusstsein, Beweglichkeit, Haltung

Allgemeine Hinweise

Viele Schüler können sich vermutlich unter dem Begriff „Yoga“ wenig vorstellen bzw. verbinden ihn mit einer Entspannungsmethode, die sie evtl. von ihren Eltern oder aus den Medien kennen. Yoga ist aber mehr als Entspannung: Neben der Förderung von Koordination, Kraft und Kondition trägt es auch zur Erhaltung körperlicher und geistiger Gesundheit sowie zur Achtsamkeit bei.

Praktische Tipps

Wenn möglich sollte ein Klassensatz an Yogamatten vorhanden sein. Es reichen aber auch herkömmliche Turnmatten aus. Viele der folgenden Übungen können draußen, in einem Gymnastik- oder Ruheraum und ggf. im Klassenzimmer durchgeführt werden. Um die Positions- und Haltungsschulung zu gewährleisten, sind Spiegel hilfreich.

Die Aufgaben auf den Stationskarten (M 5 bis M 15) sind so strukturiert, dass sie für die Schüler selbsterklärend sind. Alternativ können Sie die Übungen zunächst frontal mit den Schülern einüben. Wenn Sie eine große Gruppe haben, können die Stationen auch doppelt aufgebaut werden.

Wenn einzelne Schüler bei den Meditationen nicht ruhig werden können, sollten Sie dies in den Reflexionsphasen thematisieren, da sonst auch die Mitschüler gestört werden. In einzelnen Fällen und als kurzfristige Lösung dürfen diese Schüler langsam bis zur gegenüberliegenden Hallenseite laufen, um zur Ruhe zu kommen.

Literatur

Bersma, Danielle und Visscher, Marjoke: Spielen mit Yoga. Übungen und Spiele zur Förderung von Aufmerksamkeit und Konzentration. Auer Verlag in der AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth 2014³.

Das Buch besteht aus 16 Yogastunden, in denen die Schüler spielerisch eingeführt werden. Lehrkräfte erhalten Tipps zur Organisation und Durchführung der Stunden.

Kogler, Aladar: Yoga für Sportler. Königsfurt-Urania Verlag, Neuhausen 1996.

In dem Buch des Olympiatrainers werden Yoga-Übungen vorgestellt, die unter anderem der Erholung nach hartem Training, der Korrektur von Muskelverspannungen und der Hebung des Selbstbewusstseins dienen. Sie wurden speziell für Sportler entwickelt.

Trökes, Anna: Das große Yoga-Buch. Gräfe & Unzer, München 2010.

Das Buch der renommierten Yoga-Lehrerin gibt einen Überblick über die Geschichte des Yogas, einfache Grundlagen des Übens sowie komplexe Bewegungsabfolgen.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Yoga im Sportunterricht*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

