

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Yoga im modernen Sportunterricht - mit Videos und  
Kopiervorlagen zum Download*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>8</b>
1.1 Hinweise zur Benutzung.....	10
<b>2 Yoga als Trendsport, Training und Gesundheitsförderung</b> .....	<b>12</b>
2.1 Yoga im Sportunterricht.....	14
<b>3 Didaktisch-methodisches Konzept</b> .....	<b>18</b>
3.1 Didaktische Prinzipien.....	19
3.2 Didaktische Zielsetzungen.....	21
3.3 Die Vermittlung der Asanas.....	23
3.4 Asana-Gruppen anatomisch korrekt üben.....	25
3.5 Ausrüstung, Kleidung und Räumlichkeiten.....	30
3.6 Methodische Hinweise.....	32
3.7 Hilfestellungen in den Asanas .....	34
3.8 Thai-Yoga-Partnerübungen – Sandra Walkenhorst.....	36
3.9 Mit dem AMSEL-Prinzip Stunden planen .....	40
3.10 Yoga und Inklusion – Sandra Walkenhorst .....	42
3.11 Schneller, höher, weiter: Yoga und Leistungsüberprüfung .....	45
<b>4 Praxisteil A: Üben mit dem AMSEL-Prinzip</b> .....	<b>48</b>
4.1 A: Im Körper ankommen .....	48
4.2 M: Den Körper mobilisieren .....	58
4.3 S: Den Körper in Schwung bringen: <i>Sonnengruß A und B</i> .....	70
4.4 E: Den Körper entspannen.....	84
4.5 L: Im Körper Leichtigkeit erfahren: <i>Savasana</i> .....	91
<b>5 Praxisteil B: 11 Doppelstunden Yoga</b> .....	<b>94</b>
5.1 Atmung und Bewegung synchronisieren .....	94
5.2 Das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung vertiefen .....	98

5.3	Körperachsen wahrnehmen.....	111
5.4	Mehr Standfestigkeit erfahren.....	120
5.5	Neue Perspektiven durch Drehhaltungen.....	135
5.6	Vorbeugen erleben und vertiefen.....	153
5.7	Mit Rückbeugen den Herzraum öffnen.....	166
5.8	Happy Hips.....	179
5.9	Stark und beweglich .....	186
5.10	Du, ich und wir .....	196
5.11	Hier geht's rund: Lernen an Stationen.....	200
5.12	Yogaspiele .....	203
<b>Anhang.....</b>		<b>204</b>
1	Kopiervorlagen zu den Arbeitsblättern.....	204
2	Kopiervorlagen: Lernen an Stationen.....	223
3	Bewertungsbögen.....	231
4	Zeichnungen zu den einzelnen Abfolgen .....	236
5	Asana- und Pranayama-Verzeichnis .....	242
6	Danksagung .....	247
7	Literaturhinweise .....	248
8	Bildnachweis .....	248

# Vorwort

Yoga ist eine großartige Methode, sich selbst besser kennenzulernen. Besonders im Kontext Schule, der für viele Jugendliche durch Druck, Konkurrenz, Überforderung und Stress gekennzeichnet ist, gibt Yoga Schülern, aber auch (Sport-)Lehrern, wunderbare Werkzeuge mit an die Hand, die die eigene Komplexität erfahrbarer machen und die Selbstwirksamkeit stärken können.

Statt ausschließlich Leistungssteigerung als Ziel anzuvisieren, steht die Selbstwahrnehmung im Fokus der Yogapraxis. Eine Praxis, die über die Verbindung von Atmung und Bewegung, Kopf und Körper gleichermaßen kräftigt, entspannt und flexibler macht.

Mona Bekteši schlägt gekonnt einen Bogen vom modernen Yoga hin zur Methodik und Didaktik im heutigen Sportunterricht. Äußerst präzise und detailliert widmet sie sich dem Aufbau und der genauen Ausrichtung der einzelnen Yogapositionen sowie deren Wirkungsweise. Im umfangreichen Praxisteil werden die einzelnen Haltungen zu kreativen Sequenzen verbunden, die immer wieder in Bezug zum Sportunterricht gesetzt werden.

Ein großartiges Yogabuch, dem es gelingt, die Vielfalt des Yoga im Sportunterricht zugänglich zu machen und gleichzeitig allen, die Yoga unterrichten möchten, eine wunderbar praxisorientierte Anleitung bietet. Ein Buch, das definitiv Lust macht, tiefer in die Yogalehre einzusteigen.

Nicole Reese

Yogalehrerin, Autorin, Studioinhaberin Yoga Elements Hamburg

# Einleitung

Yoga im Sportunterricht? Ja. Yoga bringt eine neue, andere Facette in das Fach Sport. Konkurrenz tritt in den Hintergrund und so öffnet sich Jugendlichen ein Raum zur Selbstentdeckung.

Als Sportlehrer vermitteln Sie die wunderbare Erfahrung von Bewegungskompetenzen und dynamischen Körperaktionen. Yoga steuert dazu einen über 3.000 Jahre bewährten Bewegungs-, Gedanken- und Selbsterkennungsschatz bei.

Die Sehnsucht, auch schon junger Menschen, nach körperlicher und mentaler Gesundheit, nach Ausgleich, nach Kontemplation und Selbsterfahrung in Körper und Geist hat das genau darauf ausgerichtete Yoga zu einer weltweiten und sehr aktuellen Erfolgsgeschichte gemacht. Denn es bietet ein unerhört reiches, mehrperspektivisches Bewegungsrepertoire und eine dahinterstehende, heilende Philosophie, die die Yogapraxis, so fordernd sie auch sein kann, erholsam und läuternd macht.

Es wurde deshalb inzwischen Spitzensportlern – etwa in der deutschen Fußballnationalmannschaft – , Soldaten und jeder Art hochbeanspruchter Menschen angeboten. Es ist aber aufgrund der genannten Eigenschaften gerade auch für Schule und Sportunterricht prädestiniert, weil es für Reflexionen öffnet, zu denen junge Menschen fraglos fähig sind, von denen aber ihr Alltag sie stark ablenkt.

Durch Yoga werden Reflexion, Bewegung, Selbsterkenntnis und die Erfahrung der eigenen Vielschichtigkeit erlebbar, allein etwa das Beobachten des eigenen Atems, das Spüren seiner Verbindungsleistung zwischen Psyche und Körper, bedeutet für viele eine Bereicherung ihres Selbstbildes.

Yoga im Sportunterricht einzusetzen, trägt auch immer dichterem Beobachtungen Rechnung, nach denen Jugendliche unbeweglicher werden, in Teamsportarten manchmal demotivierende Erfahrungen machen müssen und in Einzeldisziplinen vom Mut verlassen werden. Yoga bietet hier umfassenden Aufbau und bewegt zugleich die ganze Klasse.

Es erleichtert die heute so wichtige Differenzierung, weil es Schüler ermutigt, ihren Körper und ihre individuellen Möglichkeiten zu spüren, zu schätzen und zu eigener Freude einzusetzen. Sie entwickeln ein Bewusstsein für das Ineinandergreifen körperlicher und geistiger Bewegung, sie entwickeln die soziale und nicht zuletzt die erzählerische (auto-poetische) Dimension ihrer sportlichen Aktivität, die sich zu einem positiven Selbst- und Gesellschaftsbild fügt.

Sie geben Ihren Schülern also ein durchaus wirkungsvolles, positiv besetztes Instrument zur Lebensgestaltung an die Hand, das sogar ein kleines, überall und jederzeit unauffällig einsetzbares Übungsarsenal bereithält, das zu Sammlung, Beruhigung und Stärkung verhilft.<sup>1</sup>

Das vorliegende Buch möchte Sie einladen, Yoga in Ihren Sportunterricht in den Sekundarstufen 1 und 2 aufzunehmen und adressatengerecht zu vermitteln. Es unterstützt Sie dabei, anspruchsvolle, abwechslungsreiche Yogastunden zu unterrichten, in denen die Schüler Raum zur eigenen Entfaltung haben, sich mit ihrem Atem verbinden, ihren eigenen Körper auf ungewohnte Weise wahrnehmen und die wohltuende Ruhe am Ende der Praxis erleben, damit sie gestärkt in den Alltag zurückkehren.

In einem Theorieteil stelle ich Ihnen zunächst kurz das Konzept des Yoga vor.

Sie erfahren die Gründe für seinen Einsatz im Sportunterricht, und wie es sich mit Gewinn einbringen lässt. Das didaktisch-methodische Konzept im Theorieteil zeigt Ihnen auf, wie Yogastunden durchgeführt werden und was bei der Planung eigener Stunden beachtet werden sollte.

Der Praxisteil enthält fertige Stundenskizzen zu essenziellen Schwerpunkten der Yoga-praxis. Fotos illustrieren die Übungen; kurze Filme (QR-Code) verdeutlichen den Ablauf der Sequenzen. Diese befinden sich auf den Seiten 236-241. Darüber hinaus werden Erarbeitungsphasen, Partner-, Gruppen- und Thai-Yoga-Übungen angeboten.

Wie Jugendliche mit Beeinträchtigung am Unterricht teilnehmen können, ist Gegenstand eines eigenen Unterkapitels. Auch zu Bewertungsmöglichkeiten finden Sie detaillierte Vorschläge.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Lerngruppen gute Erfahrungen und freudvolle Bewegung.

Mona Bekteši

---

<sup>1</sup> Vgl. Bekteši (2020).

## 1.1 Hinweise zur Benutzung

Dieses Buch möchte Sportlehrer einladen, Yoga in ihren Sportunterricht aufzunehmen. Es ist als Anleitung zur praktikablen Umsetzung von Yogastunden gedacht. Auch wenn Sie kein Yogalehrer sind, können Sie mithilfe des Buchs Yoga unterrichten. Es unternimmt den Versuch, das Wichtigste für das Unterrichten von Yogastunden in kurzer, prägnanter Form darzulegen.

In Kap. 2 und 3 finden sich theoretische Hinweise und Übungs- und Reflexionsanregungen.

Um die wichtigen Grundlagen des Yogaunterrichts eingängig darzulegen und leicht nutzbar zu machen, steht das sogenannte *AMSEL-Prinzip* im Zentrum. Mit diesem fünfschrittigen Muster, das Sie in einem ersten Überblick in Kap. 3 kennenlernen, können Sie sich sicher bewegen. In Kap. 4 wird es en détail vorgestellt. Jede Stunde, gleich welchen Schwerpunkts, enthält diese fünf Schritte.

Das Buch schlägt 11 Doppelstunden vor, die aufeinander aufbauen und die Sie in Kap. 5 finden. Innerhalb dieses Buchs bleibt viel Raum für die variationsreiche Gestaltung der Doppelstunden, seien es Variationen in Form von Erarbeitungsphasen und oder Gruppen- und Partner-Yogahaltungen sowie Thai-Yoga-Übungen.





2

# Yoga als Trendsport, Training und Gesundheitsförderung

Yoga ist Trendsportart, Training und Gesundheitsförderung in einem. Yoga baut Kraft und Beweglichkeit auf, löst Verspannungen und bringt Körper und Seele ins Gleichgewicht. Es setzt auf der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene an und strebt einen Zustand der physischen wie psychischen Ruhe an.

Streng genommen ist Yoga kein Sport, sondern eine traditionelle Bewegungslehre aus Indien, die sich mittlerweile in der gesamten westlichen Welt großer Beliebtheit erfreut.

Aufgrund unserer zum Teil ungesunden Lebensweise spielen körperorientierte Formen des Yoga eine große Rolle und tragen zur Prävention, Gesunderhaltung und Rehabilitation bei. Yoga hat einen medizinischen, vor allem aber orthopädischen Nutzen: Es stärkt nahezu die gesamte Muskulatur, – vor allem die Rumpfmuskulatur –, trägt zu einer gesunden Haltung bei und gleicht muskuläre Dysbalancen aus. Wirbelsäule und alle Gelenke werden funktionsgerecht mobilisiert. Dies fördert die Beweglichkeit unseres Körpers und wirkt Verspannungen entgegen. Das Herz-Kreislauf-System wird in dynamischen Abfolgen trainiert.

Charakteristisch für Yoga ist die Verbindung von Atmung und Bewegung. Yoga bedeutet aus dem Sanskrit entlehnt „Verbindung“. Die Körperübungen, im Yoga *Asanas* genannt, finden im Einklang mit der Atmung statt. So entsteht ein meditativer Rhythmus, ganz gleich, ob die Yogapraxis fordernd oder eher ruhig ist. Yoga wird so zu einer Strategie im Umgang mit Stress und Überlastung in unserer hektischen Welt und unterscheidet sich so maßgeblich von rein gymnastischer Bewegung.

Über den Atem haben wir die Möglichkeit, direkt auf das vegetative Nervensystem einzuwirken. Mithilfe von Atemübungen, *Pranayama* genannt, können wir das parasympathische Nervensystem aktivieren und gleichzeitig das sympathische System beruhigen. Der Blutdruck wird gesenkt. Der Spiegel beruhigender Botenstoffe im Gehirn erhöht sich, während gleichzeitig Stresshormone abgebaut werden.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Yoga im modernen Sportunterricht - mit Videos und  
Kopiervorlagen zum Download*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

