

MONA BEKTEŠI

Mit **Videos**
und **Kopier-**
vorlagen zum
Download

Yoga

im modernen
Sportunterricht

FERTIGE STUNDENBILDER
ZUR EINFACHEN UMSETZUNG



DIDAKTIK



METHODIK



PRAXIS

MEYER
& MEYER
VERLAG

Allgemeiner Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

MONA BEKTEŠI

Mit **Videos**
und **Kopier-**
vorlagen zum
Download

Yoga

im modernen
Sportunterricht

FERTIGE STUNDENBILDER
ZUR EINFACHEN UMSETZUNG



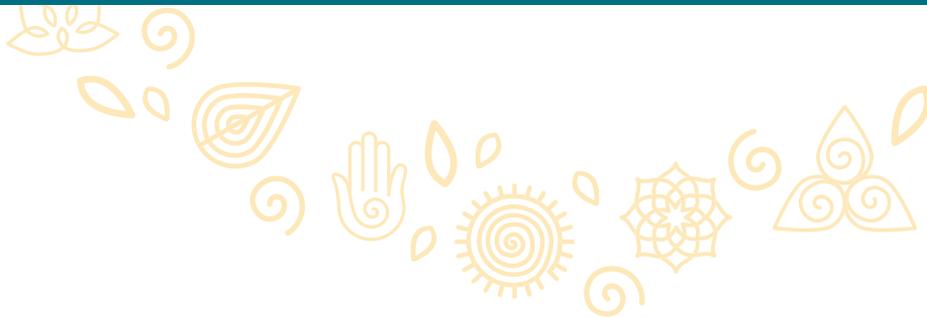
DIDAKTIK



METHODIK



PRAXIS



Meyer & Meyer Verlag

Yoga im modernen Sportunterricht

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über

<<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314735

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Vorwort	7
1 Einleitung	8
1.1 Hinweise zur Benutzung.....	10
2 Yoga als Trendsport, Training und Gesundheitsförderung	12
2.1 Yoga im Sportunterricht.....	14
3 Didaktisch-methodisches Konzept	18
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
4 Praxisteil A: Üben mit dem AMSEL-Prinzip	48
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
5 Praxisteil B: 11 Doppelstunden Yoga	94
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
Anhang.....		204
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.¹

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

¹ 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.

Damit trägt Yoga zu einer größeren Stressresilienz und einer positiveren Emotionsregulation bei. Wer Yoga übt, lernt Atemtechniken kennen, die als Strategie mit positiven Auswirkungen auf unser Stresserleben überaus erfolgreich sind.

Yoga strebt also aus seiner einzigartigen Verbindung von Atmung und Bewegung einen Ausgleich auf verschiedenen Ebenen an. Ziel der Yogapraxis ist es, nach dem altindischen Gelehrten Patanjali, der einen der wichtigsten Yogatexte verfasste, einen Zustand zu etablieren, in dem die Gedanken zur Ruhe kommen: *Yoga Citta Vritti Nirodhaha*.

Dieser Zustand kann besser in einem Körper erreicht werden, der sich in einem Gleichgewicht befindet und der frei von Verspannungen und Anspannungen ist.

Dazu tragen Körperhaltungen bei, die stabil und angenehm sind. Oder, um es mit einem weiteren Sutra von Patanjali zu sagen, *Sthira Sukham Asanam*:² Jede Yogahaltung ist stabil und leicht zugleich. In der Asana des *Baumes* steht man fest geerdet und stabil mit einem Bein auf dem Boden, während Schultern, Arme und Nacken leicht im Sinne von gelockert sind. Die Arme sind aktiv, aber nicht verkrampft.

Um diesen Zustand zu erreichen, benötigt es neben Übung, jene Muskelkraft und Beweglichkeit, die sukzessive in der Yogapraxis aufgebaut wird.

Im Yoga gibt es viele verschiedene Stile. Dabei spielt in der westlichen Welt *Hatha Yoga* als System eines körperorientierten Übungswegs eine große Rolle. *Ha* bedeutet *Sonne* und *Tha Mond*, die als Symbole von Polarität verbunden werden. Hatha Yoga beinhaltet Bewegungsabläufe, Pranayama und Entspannungstechniken. Dieses Buch orientiert sich am sogenannten *Vinyasa Yoga*, einer Unterform des Hatha Yoga.

Im Vinyasa Yoga stehen kreative und abwechslungsreiche Abfolgen im Mittelpunkt, die variabel an die Bedürfnisse der Schüler angepasst werden. Die Abfolge von Bewegungen ist mit der Atmung kombiniert. Dadurch entstehen atemsynchrone Bewegungen.

Vielleicht ist Ihnen die Abfolge des *Sonnengrußes* bekannt, der dieses Prinzip von Atmung und Bewegung in bester Weise repräsentiert. Einatmend fließen wir in die eine Asana, ausatmend in die nächste. Wie in unseren natürlichen Bewegungen beim Gehen sind die Bewegungen miteinander fließend verbunden.

Der Grundgedanke hierbei ist, dass die Bewegung dem Atem folgt und dass wir die Atmung bewusst führen. Im Vinyasa Yoga ist die Atemtechnik der *Ujjayi-Atmung* das Brückenglied zwischen Körper und Geist. Die Atmung erinnert an das Meeresrauschen und unterstützt die Praxis insofern, als sie einen Ankerpunkt darstellt, der gleichzeitig Orientierung und Intensivierung bedeutet.

2 Vgl. Sriram (2006).



Reflexionsübung

Versuchen Sie eine Annäherung an das Konzept des Yoga: Notieren Sie, was Sie als Sportlehrer unter Yoga verstehen und inwiefern Yoga Ihren Sportunterricht bereichern könnte.

2.1 Yoga im Sportunterricht

Yoga ist als mehrperspektivisches Bewegungsangebot bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sehr beliebt und in aller Munde. Yoga stellt eine gesunde, motivierende Alternative im Reigen der klassisch vermittelten Sportarten im Sportunterricht dar. Gerade auch für Jugendliche, denen die klassischen Ballspiele, Leichtathletik und Turnen sehr schwerfallen und die vor diesem Hintergrund ein einseitiges Selbstbild (des Defizitären) entwickeln.

Yogastunden ermöglichen Körpererfahrungen jenseits von Leistungsgedanken im eigentlichen Sinne. Das Rekreativ- und Entspannungspotenzial des eigenen Körpers wird bewusst wahrgenommen. Yoga öffnet den Blick auf die Beschaffenheit und das Potenzial des eigenen Körpers. Diese Reflexion wird zur Quelle der Erholung.

Gleichwohl stellt Yoga auch eine intensive Körperertüchtigung dar, die den starken Ansprüchen des Schullebens Antworten bieten kann und zu Resilienz führt. Der eigene Körper wird durch die Yogapraxis stärker, beweglicher und damit auch leistungsfähiger.

Yoga im Sportunterricht bietet Jugendlichen neue Bewegungserfahrungen und ermöglicht es ihnen, wesentliche motorische, mentale und sozial-affektive Kompetenzen zu erweitern, die auch anderen Sportarten dienlich sind.

Der Gleichgewichtssinn, eine der zentralen Grundvoraussetzungen für sportliche Aktivitäten und Erfolge, spielt im Yoga eine große Rolle und wird vor allem in Standhaltungen gefördert und ausgebildet. Diese kommen in jeder Stunde vor. Ein funktionierendes Gleichgewicht ist unabdingbar für eine funktionale Groß- und Feinmotorik, die im Yoga fortwährend durch die Ansteuerung größerer und kleinerer Muskelgruppen entwickelt wird.

Mit zunehmender Erfahrung lässt sich so die Koordinationsfähigkeit verbessern. Für funktionale, korrekte und damit sichere Übergänge zwischen den einzelnen Asanas spielt Bewegungsgenauigkeit genau wie in der korrekten Ausführung einzelner Asanas eine zentrale Rolle.

In den für Yoga charakteristischen fließenden Abfolgen, wie den *Sonnengrüßen*, stimmen die Schüler Atmung und Bewegung aufeinander ab und erweitern ebenso wie in Partner- und Gruppenübungen, in denen sie lernen, ihre Bewegungen aufeinander abzustimmen, ihre Rhythmisierungsfähigkeit.

Ebenso trainieren die Jugendlichen im dynamischen Vinyasa Yoga ihre Orientierungsfähigkeit im Raum. Sie erlangen überdies Einsicht in die methodische Aneignung von Bewegungsabfolgen und verinnerlichen neue Bewegungsmuster, die die Kopplungsfähigkeit etwa dann steigern, wenn asynchrone Bewegungen umgesetzt werden.

Schüler lernen in den verschiedenen Asanas, gezielt ihre Muskulatur anzusteuern und ihre Kraft zu dosieren. Muskeln werden aufgebaut und gestärkt. Yoga strebt weniger intensiven Muskelaufbau, sondern mehr die Leistungsfähigkeit der Muskulatur an, um den gesamten Bewegungsspielraum zu ermöglichen.

Nach und nach erfolgt eine Kräftigung der Muskeln, die eine Erhöhung der Knochendichte bewirkt. Muskuläre Dysbalancen werden durch den funktionalen Muskelaufbau ausgeglichen, sodass eine Korrektur der Haltung erfolgt. Eventuellen Beschwerden im Bereich der Muskulatur, Gelenke und Sehnen kann entgegengewirkt werden.³

Yogahaltungen wirken gezielt auf die Elastizität des Bewegungsapparats und fördern so die gesundheitsfördernde Beweglichkeit und muskuläre Leistungsfähigkeit, die mit zunehmender Übungspraxis ausgebaut wird. Der Wechsel von statischen und dynamischen Phasen bewirkt eine verbesserte intra- und intermuskuläre Koordination.

Hier ist besonders die Beweglichkeit der Rumpf- und Hüftmuskulatur zu erwähnen, die durch die langen Phasen des Sitzens im Schulalltag strapaziert wird. In dynamischen Phasen des Unterrichts wird kurzzeitig im anaeroben Bereich trainiert, was zu einer Stärkung der Ausdauer führt.

Yoga ist ein Weg zur behutsamen Selbstermächtigung, zu einem verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit. Beim Yoga nehmen Jugendliche ihren Körper und ihre Bedürfnisse bewusst wahr. Sie erhalten die Möglichkeit, für sich zu erkennen, wie es ihnen geht, wo ihre Stärken und Interessen liegen. Diese bewusste Selbstwahrnehmung resultiert in einer stärkenden Selbstkonstruktion.

Mit den Atemtechniken lernen sie ein wichtiges, lebenslang nutzbares Instrument zur Steuerung des vegetativen Nervensystems kennen. Sie erfahren Möglichkeiten, das eigene Stresserleben zu kanalisieren und gegebenenfalls zu reduzieren. Dies macht sie zu resilienten Individuen mit erweiterten Fähigkeiten, sich dem Schullalltag und seinen Herausforderungen kompetent zu stellen, sowie den Erfolg der eigenen Handlungen einzuschätzen, eine produktive Form der Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten zu finden und schließlich einen guten Umgang mit den eigenen Ressourcen zu entwickeln. So erleben sie Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und Rekreation.

Der behutsame Umgang mit sich, aber auch mit anderen, nimmt einen wichtigen Teil in der Yogapraxis ein. In den vertrauensbildenden Maßnahmen von Partner- und

³ Vgl. Meyer (2017).

Yoga im modernen *Sportunterricht*

Gruppenübungen erfahren die Jugendlichen gegenseitig Halt und Unterstützung. Sie lernen dabei gegenseitige Akzeptanz und schulen sich in Empathie.

In den Arbeitsphasen begeben sie sich gemeinsam auf die Suche nach Lösungen der ihnen gestellten Aufgaben, müssen dabei im Team kritikfähig und sozial agieren sowie ihre Reflexions- und Kooperationsfähigkeit unter Beweis stellen. Schüler haben teil an ihrer eigenen physischen und psychischen Gesundheit und wirken mit an der Konstruktion eines vernünftigen Umgangs mit eigenen und fremden Ressourcen.

Insofern leistet Yoga im Sportunterricht einen wichtigen Beitrag zum Training des eigenen Körpers, zur Entwicklung mentaler Stärke und zum Aufbau einer solidarischen Klassengemeinschaft. Yoga fördert schlussendlich die Enkulturation Jugendlicher, da es die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen unterstützt.



Reflexionsübung

Notieren Sie Ihre Motivation für den Einsatz von Yoga im Sportunterricht in Ihren Lerngruppen.





3

Didaktisch-methodisches Konzept

Yoga ist ein innerer Lehrer. Er ist vernehmbar, wenn man ihm zuhört. Man erfährt viel über den eigenen Körper, die eigenen inneren Zustände und eigene Möglichkeiten, sich zu bewegen und zu entspannen. Man lernt neue Bewegungen kennen und spürt seinen Körper an Stellen, die man vorher nicht einmal wahrgenommen hat. Das ist Grund genug, Yoga den Schülern in der Sekundarstufe 1 und 2 nahezubringen.

Die Yogapraxis vermittelt den Schülern einen Einblick in eine gesundheitsbewusste Bewegungsweise, die die Wahrnehmung des eigenen Körpers schult. Nicht ihre Gelenkigkeit soll im Mittelpunkt stehen, sondern die Begegnung mit sich selbst.

Sie machen die Erfahrung, wie der eigene Körper sukzessive kräftiger, koordinierter und beweglicher wird. Und sie erfahren, dass sie nach der Yogapraxis meistens entspannter und gelassener sind. Und wenn alles gut läuft, haben Ihre Schüler nicht nur mehr über ihren Körper erfahren, sondern auch mehr über sich selbst.

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie Yoga im Sportunterricht sinnvoll und motivierend einsetzen können. Es folgen Hinweise über wesentliche didaktische Prinzipien und Zielsetzungen, die Grundlagen für die sich im Praxisteil anschließenden Doppelstunden bilden.



Es folgen Hinweise zur Vermittlung verschiedener Asana-Gruppen genauso wie methodische Überlegungen zur Gestaltung des Unterrichts. Das Kapitel endet mit Überlegungen zur Leistungsprüfung.

3.1 Didaktische Prinzipien

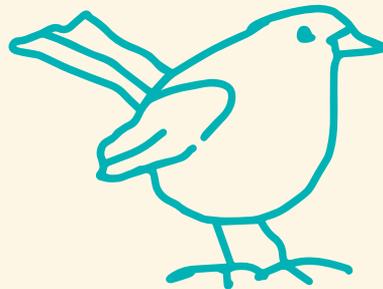
Für das Unterrichten von Yoga spielen fünf wesentliche Prinzipien eine Rolle:

1. Die wichtigste Rolle übernehmen Sie selbst. Sie sind das *Modell* für Ihre Schüler. Um Yoga unterrichten zu können, bedarf es Ihrer eigenen Übungspraxis und Ihres vertieften Verständnisses der einzelnen Asanas und Abfolgen, die Sie vermitteln wollen. Denn Sie demonstrieren Ihren Schülern die Haltungen und Bewegungen von einer Asana in die nächste. So unterstützen Sie die Schüler beim Aufbau der eigenen Praxis und bei dem befreienden Gefühl, in bewegter Meditation zu fließen.
2. In diesem Buch spielt das *AMSEL-Prinzip* eine zentrale Rolle. Es wird im Einzelnen in Kap. 4 erläutert. Alle Yogastunden haben einen ähnlichen Aufbau und folgen einer Choreografie. Sie beginnen mit einer Phase des **Ankommens**, münden in die Phase der **Mobilisierung** und wärmen den Körper auf. In einem nächsten Schritt wird das Herz-Kreislauf-System in **Schwung** gebracht, um dann den Körper langsam am Boden wieder in die **Entspannung** zu führen, bevor er in der **Schlussentspannung** im sogenannten *Savasana* **Leichtigkeit** erfährt.

Ich nenne das das AMSEL-Prinzip. Es besteht aus fünf Komponenten:

AMSEL-Prinzip

- Im Körper **A**nkommen
- den Körper **M**obilisieren
- den Körper in **S**chwung bringen
- den Körper **E**ntspannen
- im Körper **L**eichtigkeit erfahren



Jeder der hier konzipierten Doppelstunden liegt das AMSEL-Prinzip zugrunde. Um Ihnen den Einstieg ins Unterrichten zu erleichtern, sind die Phasen **A**, **M**, **E** und **L** in jeder Stunde identisch. Dies ermöglicht den Schülern und Ihnen Orientierung. Die Phase **S** beinhaltet die *Sonnengröße*, die in jeder Stunde vorkommen und um eine themenzentrierte Abfolge erweitert werden. Zu jeder Doppelstunde gibt es im

Praxisteil eine Einführung, einen Überblick über den Ablauf der Stunde, mögliche Erarbeitungsphasen sowie Partner- und Gruppen-Asanas. Das AMSEL-Prinzip lädt Sie ein, eigene Yogastunden zu gestalten (vgl. hierzu Kap. 3.9).

3. Die eben erwähnten Abfolgen setzen in der Phase „den Körper in Schwung bringen“ anatomische Schwerpunkte, wie beispielsweise Standhaltungen oder Drehungen. Hier setzt ein weiteres wichtiges Prinzip des didaktischen Konzepts an: Sie haben grundsätzlich zwei Wege, um diese Abfolgen zu unterrichten:

Links-rechts-Prinzip

Im Links-rechts-Prinzip führen Sie jede Asana zunächst auf der einen und dann auf der anderen Seite aus. Die einzelnen Asanas halten Sie dann für 3-5 Atemzüge. Dazwischen kehren Sie immer wieder in die Berghaltung zurück. Dieser Ansatz bietet den Schülern Orientierung und einen vertieften Blick auf die Asana. Sie haben hier viel Zeit, um zu korrigieren und Modifikationen anzubieten. Gleichzeitig können so die Wirkung der Asana und eventuelle Unterschiede in der Ausführung der Asana auf der rechten und linken Seite erfahren werden.

Flussprinzip

Das Flussprinzip entspricht dem Vinyasa Yoga und präsentiert die Bewegungsabfolge fließend von einer Asana zur nächsten. Hier wechselt man erst nach der gesamten Abfolge die Seite. Sie erhalten hierbei jeweils in den einzelnen Kapiteln Hinweise, wie Sie die Übergänge von einer Asana zur anderen gestalten können. Das Flussprinzip ist anspruchsvoller als das Rechts-links-Prinzip. Gegebenenfalls üben Sie die neu in der Stunde hinzukommende Asanas vorher einzeln mit der Klasse, bevor das Flussprinzip angewendet wird. Dies ist abhängig von Vorerfahrungen der Lerngruppe sowie von der Tagesverfassung. Die einzelnen Abfolgen im Fluss finden Sie als Film im Downloadbereich.

4. Ein weiteres Prinzip ist das des *kumulativen Aufbaus*. Die einzelnen Stunden bauen aufeinander auf und wiederholen gleichzeitig bereits Bekanntes, um ein vertieftes Verständnis und eine individuell erfahrbare Entwicklung zu ermöglichen. Das bedeutet, dass in jeder Stunde die erworbenen Asanas aus den Vorstunden wiederholt und gefestigt und um neue erweitert werden. Zu den neuen Asanas finden sich in den jeweiligen Kapiteln Hinweise.

Zum Aufbau der Stunden finden Sie in Kap. 4 Hinweise. Der Aufbau der Stunden folgt dabei dem Prinzip vom Einfachen zum Komplexen. In den ersten Stunden geht es um die Festigung des grundlegenden Ablaufs einer Stunde und um das Erlernen einfacherer Asanas. In den Folgestunden werden jeweils Asanas mit einem größeren Anspruch eingeübt, sodass sich die Kräftigung, Koordinationskompetenz, die Beweglichkeit und die Reflexionsfähigkeit der Schüler stetig entwickeln.

5. Hierbei kommt ein weiteres Prinzip zum Tragen: *Sthira Sukham Asanam*, das bereits in Kap. 2 genannt wurde. Vermitteln Sie dieses Prinzip von Anfang an und verdeutlichen Sie den Schülern, dass es nicht um Gelenkigkeit um den Preis der Entspannung geht, sondern um eine gesundheitsförderliche Praxis frei von Verletzungen. Es geht im Yoga immer um die ausgewogene Mischung von Stabilität und Leichtigkeit. Öffnen Sie den Schülern die Augen für die Nützlichkeit dieser Balance für die gesamte Lebensführung. Denn nicht nur auf der Matte sollen Stabilität und Beweglichkeit erfahrbar werden. Auch im Leben gilt es, einen Ausgleich zwischen diesen beiden Polen zu finden. Einerseits benötigen wir für ein zufriedenes Leben Stabilität, andererseits gilt es, sich für ein erfülltes Dasein Beweglichkeit in Körper und Geist zu bewahren. Yoga rekurriert immer auf das ganze Leben. Im Prinzip *Sthira Sukham Asanam* spiegelt sich das sehr deutlich wider. Dieses Prinzip nur körperlich zu formulieren, griffe also zu kurz. Zu einer gesunden Praxis gehört auch der reflexive Blick auf den eigenen Körper und die eigenen Kräfte. Vermitteln Sie Ihren Lerngruppen daher von Beginn an, dass sie jederzeit eine Auszeit in der Haltung des *Kindes* einnehmen können, um den Atem zu beruhigen. Nach anstrengenden Sequenzen ruht die gesamte Klasse einige Atemzüge im *Kind* aus.



Reflexionsübung

Welche der hier vorgestellten Prinzipien erachten Sie für Ihre Gruppe zum Anfang als die wichtigsten?

Erörtern Sie für sich die Gründe und Ziele der ausgewählten Prinzipien.

3.2 Didaktische Zielsetzungen

Im Unterricht erwerben die Schüler folgende Kompetenzen:

- Die Schüler erlangen multiperspektivische Kenntnisse der Lehre des Yoga. Sie erfassen Yoga dabei als Trainingsmöglichkeit und Gesundheitsförderung. Gesundheit erfahren sie in diesem Zusammenhang als Einheit körperlichen, emotionalen und sozialen Wohlbefindens. Sie erweitern ihr Spektrum an motorischen Fähigkeiten und fördern ihr individuelles Konzentrationsvermögen.
- Sie lernen die spezifischen Atemtechniken des Yoga und die Synchronisation von Atmung und Bewegung kennen. Sie erfahren dabei, dass der eigene seelisch-emotionale Zustand durch die Synchronisation von Atmung und Bewegung positiv beeinflusst werden kann. Dadurch erlernen sie Strategien zur Steuerung des vegetativen Nervensystems und können sie zur Entspannung selbstständig und bewusst anwenden.

- Die Schüler lernen im Unterricht Varianten der grundlegenden Bewegungsabfolgen des *Sonnengrußes* kennen und können diese kompetent umsetzen. Im Verlauf der eigenen Praxis können Sie die *Sonnengrüße* um andere Asanas erweitern.
- Die Schüler können grundlegende Asanas im Stehen, Sitzen, in Bauch- und Rückenlagen sowie Dreh- und Umkehrhaltungen korrekt einnehmen und kennen die Spezifika der jeweiligen Asanas. Dadurch erweitern sie im Verlauf der Sequenz ihr eigenes Bewegungsrepertoire und ihre Bewegungserfahrungen. Sie entwickeln sukzessive ein differenziertes Verständnis von Ausrichtung und Wirkung der Asanas und gewinnen damit einen Einblick in gesundheitsförderliche Bewegungen. Komplexere Asanas werden als Herausforderung angenommen. Dabei erweitern die Schüler ihren Gleichgewichtssinn, ihre Muskelkraft sowie ihre Dehnbarkeit. Sie erlangen die Fähigkeit zur Selbstkorrektur. Außerdem entwickeln sie zunehmend ein Verständnis ihrer individuellen Leistungsfähigkeit und einen Blick auf die eigene körperliche Beschaffenheit. Sie lernen dabei, eigene körperliche Grenzen zu akzeptieren.
- Sie kennen den typischen Verlauf einer Yogastunde und können die einzelnen Phasen voneinander abgrenzen. Sie beherrschen das grundlegende Fachvokabular und erhalten einen grundlegenden Einblick in wichtige Prinzipien der Yogapraxis, wie *Sthira Sukham Asanam* und *Yoga Citta Vritti Nirodhaha*.
- Um die Eigenverantwortung zu fördern, führen Sie bekannte Abfolgen in Partner- oder Gruppenarbeit durch und leiten die Asanas und die Übergänge korrekt an. Mit zunehmender Erfahrung leiten die Schüler diese Abfolgen auch vor der Gruppe an.
- Nach und nach gestalten die Schüler in Gruppen- oder Partnerarbeit eigene Bewegungsabfolgen zu bestimmten Phasen des Unterrichts bzw. zu vorgegebenen Themen auch unter Zuhilfenahme von Unterstützung. Asanas werden dabei zielführend, sinnstiftend und kreativ zu einer Thematik miteinander kombiniert. Dies geschieht zunehmend freier und mit geringerer Unterstützung. Sie erlangen so Einsichten in die methodische Aneignung von Bewegungsfolgen. Sie sind in der Lage, diese Abfolge anderen innerhalb einer Gruppe zu präsentieren.
- In den Partner- und Gruppenphasen agieren die Schüler partnerschaftlich miteinander und schulen ihre Kooperationsfähigkeit. Sie können den eigenen Bewegungsablauf kritisch reflektieren und Alternativen gestalten. Im Körperkontakt bei Partner-Asanas respektieren sie die Intimsphäre des Partners und gehen behutsam miteinander um. Sie können sich gegenseitig kriterienorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben. Insgesamt entwickeln sie in der Auseinandersetzung mit den Prinzipien und Techniken des Yoga ein von Toleranz und gegenseitigem Respekt getragenes Sozialverhalten.



Reflexionsübung

Welche Zielsetzungen sind mit Blick auf Ihre Lerngruppen die zentralen?

3.3 Die Vermittlung der Asanas

- Das Prinzip des *Lernens am Modell* wurde eingangs schon erwähnt. Natürlich sind Sie hier das Modell; Sie sind es ja gewöhnt. Lassen Sie uns dennoch einen genaueren Blick darauf werfen. Anders als bei der Demonstration kurzer, typischer Bewegungsfolgen wie etwa dem Sprungwurf oder dem Schmetterball, fließen Sie gemeinsam mit der Klasse durch einen ganzen Flow. Freilich kann es sinnvoll sein, die Abfolgen zu unterbrechen und einzelne Asanas, Übergänge und Abfolgen zu demonstrieren. Der Flow ist dennoch das Ziel. Das bedeutet, dass Sie die Lerngruppe durch Ihre Worte und Ihre Körperhaltung dorthin führen. Demonstrieren Sie die korrekte Ausführung der Asanas langsam und weisen Sie auf die wichtigsten Details hin. Dabei können Sie die Asana selbst ausführen und auf wichtige Details hinweisen. Alternativ können Sie einen Schüler bitten, die Asana zu demonstrieren.
- Achten Sie darauf, dass alle Schüler Sie gut sehen können. Gegebenenfalls müssen Sie Ihre Matte im Verlauf der Yogastunde verlassen, um sicherzustellen, dass alle Schüler Sie sehen. Je vertrauter die Schüler mit der Yogapraxis sind, desto weniger werden Sie sie im Blick haben müssen. Merken Sie während der Praxis, dass die Schüler Schwierigkeiten beim Ausführen der Asanas haben, gehen Sie wieder zur Demonstration über.
- Im Praxisteil finden Sie zu jeder neuen Asana wesentliche Anweisungen unter Berücksichtigung anatomischer Details. Sie finden dort auch den sogenannten *zweiten Blick*, der Verfeinerungen zeigt. Der zweite Blick kann Ihnen auch bei der Korrektur bzw. Differenzierung hilfreich sein. Des Weiteren finden Sie Hinweise darauf, wie lange die Asanas gehalten werden können und wie sie verletzungsfrei zu verlassen sind. Schließlich erhalten Sie noch Erläuterungen zur Wirkung der jeweiligen Asana.



Wenn Sie Asanas das erste Mal zeigen, bleiben Sie zunächst bei den grundlegenden Anweisungen und vertiefen Sie mit dem zweiten Blick erst im weiteren Verlauf der Praxis. Zu Ihrer Orientierung sind alle Asanas bebildert.

- Es ist von Vorteil, wenn Sie Ihre Klasse spiegeln, damit die Schüler genau wissen, wie sie den Fuß, das Knie etc. zu bewegen haben. Am Anfang fällt das Spiegeln häufig schwer. Es ist leichter, die Begriffe links und rechts durch Merkmale im Raum zu ersetzen, wie zum Beispiel: „Dreht euch zur Tür.“
- Demonstrieren Sie auch Übergänge und Abfolgen genau: Sie können dazu auch die Videos verwenden. Dabei ist es wichtig, dass Sie genau vermitteln, worauf beim Ausführen der Asanas zu achten und wie der Übergang zu gestalten ist. Bei komplexeren Übergängen, zum Beispiel aus dem Vierfüßlerstand zum Boden, wiederholen Sie den Übergang mehrmals, auch um auf mögliche Gefahren zu verweisen.
- Bieten Sie Alternativen an, wenn Sie bemerken, dass Schüler die Asana bzw. den Übergang nicht fehlerfrei umsetzen können. Ein Beispiel dafür ist der Übergang aus dem *herabschauenden Hund* in den Ausfallschritt. Verweisen Sie darauf, dass der Fuß zunächst auf die Mitte der Matte gesetzt werden kann, bevor der Fuß mit Unterstützung einer Hand nach vorne gesetzt wird. Bemerken Sie (einzelne) Schüler in Schwierigkeiten, geben Sie ihnen spezielle Hinweise (vgl. Kap. 3.7).
- Weisen Sie in jeder Haltung zunächst auf den Bodenkontakt hin, damit sich ein stabiles Fundament etabliert. Danach vermitteln Sie weitere wichtige Details der Asanas. So geben Sie den Schülern die Möglichkeit, ein Verständnis für die einzelnen Haltungen zu entwickeln, damit sie sich gegebenenfalls selbst korrigieren können. Erst wenn die Schüler die Haltung solide eingenommen haben, lassen Sie sie das Augenmerk auch auf den Atem richten und verweilen dort für ein paar tiefe Atemzüge. Jetzt haben Sie die Möglichkeit, die Schüler zu beobachten und gegebenenfalls auf Details hinzuweisen. Das kann sich auf anatomische Details, wie zum Beispiel Stellung der Wirbelsäule, Fußstellung oder Beckenhaltung, beziehen. Sie können auch Hinweise auf das Prinzip von *Sthira Sukham Asanam* geben, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Schüler verkrampfen. Achten Sie besonders auf die neuralgischen Punkte. Dazu erfahren Sie in Kap. 3.4 mehr.
- Im Praxisteil finden Sie Hinweise, wie Sie die Haltungen wieder verlassen und zurück in die Grundhaltung kommen bzw. wie Sie den Übergang in die nächste Asana gestalten. Vermitteln Sie den Schülern, dass Achtsamkeit auch beim Verlassen der Asanas geboten ist, um sich nicht zu verletzen. Dabei ist es sinnvoll, wieder auf das Fundament, das den Körper trägt und auf wichtige Grundprinzipien zu verweisen, etwa den Kopf nicht in den Nacken zu werfen, die Beine nicht zu überstrecken, bei stehenden Vorbeugen die Knie anzubeugen und die Bauchmuskulatur zu aktivieren. Zeigen Sie bei komplexeren Haltungen auch den Weg zurück. Ermahnen Sie die Schüler, keine ruckartigen Bewegungen auszuführen.