

## Yoga – Eine Einführung in den Sonnengruß

Jahrgangsstufen	9
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Gesundheitsförderung: aktive Gesundheitsvorsorge; gesunder Lebensstil; physische, psychische, und spirituelle Balance; achtsamer und verantwortungsvoller Umgang mit sich selbst; Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen
Zeitraumen	Ca. 60 min, beliebig erweiterbar
Benötigtes Material	Übungskarten Wenn möglich pro Person eine Turn- oder Gymnastikmatte, auch ohne Matten durchführbar

## Kompetenzerwartungen

### Gesundheit und Fitness:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- setzen ihr Wissen über die Muskulatur und deren funktionelles Training um.
- führen Entspannungsmethoden gezielt und selbständig durch.

### Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- schätzen eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten realistisch ein.

## Aufgabe

Yoga wird im Training in vielen Sportarten mittlerweile auch als Entspannungs- und Beweglichkeitstraining, zur Kräftigung der Muskulatur sowie zur Förderung der Konzentration eingesetzt. Um die vielfältigen Einsatzbereiche und -möglichkeiten zu verdeutlichen, eignet sich beispielsweise ein entsprechender Einstieg mit einem Bild, aus dem der Bezug zum Yoga hervorgeht, (z. B. die deutsche Fußballnationalmannschaft oder eine berühmte Sportlerpersönlichkeit beim Yoga). Bei

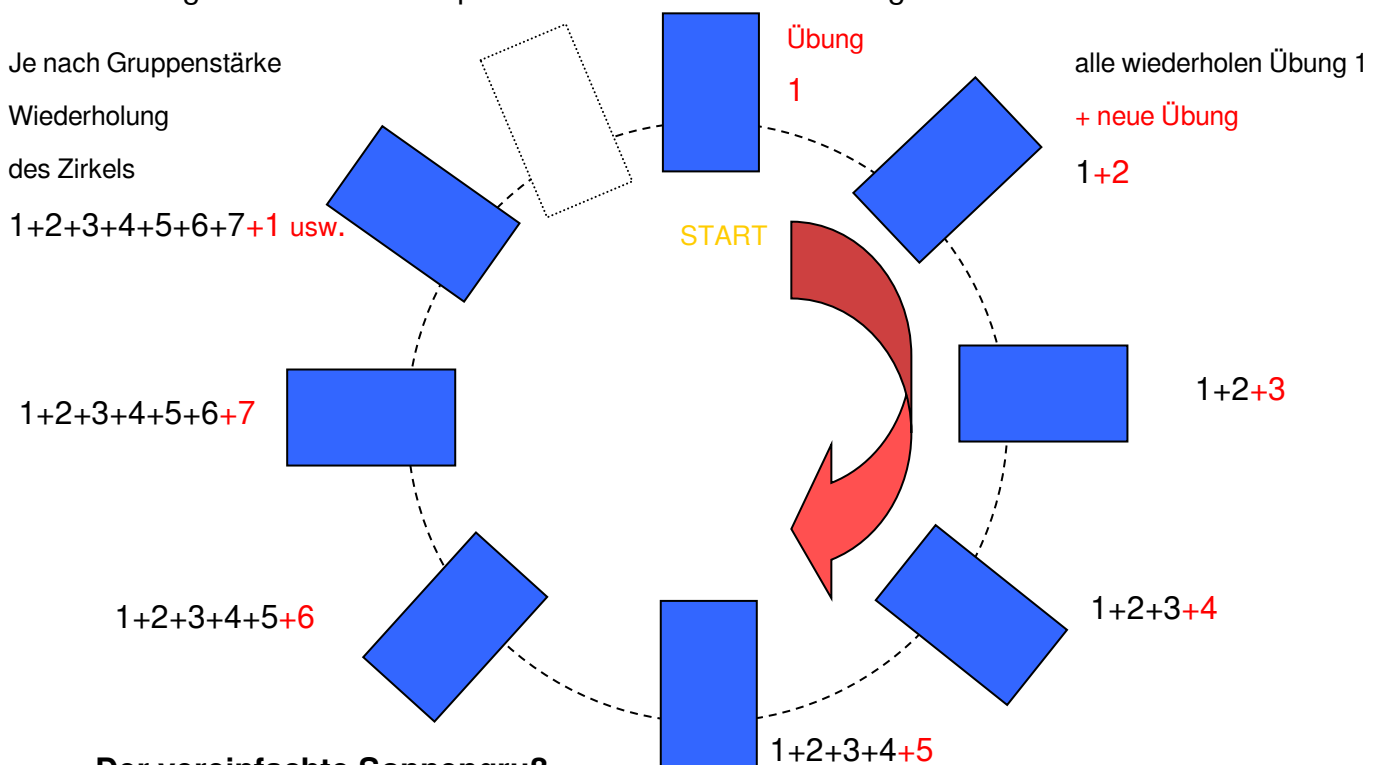
dieser Gelegenheit können eventuelle Vorerfahrungen erfragt werden, ebenso kann man über die Gründe der großen Popularität des Yogas ins Gespräch kommen.

## Durchführung

Yoga-Einheiten können nicht nur in der Sporthalle, sondern zum Beispiel auch im Klassenzimmer oder in einem anderen, geeigneten Raum durchgeführt werden. Bei wärmeren Temperaturen spricht auch nichts gegen Yoga im Freien. Hier ist sichtgeschütztes Gelände zu bevorzugen.

Die Schülerinnen bzw. Schüler führen die Übungen (siehe Übungskarten als Kopiervorlage im Anhang) in Partnerarbeit aus. Dabei erarbeiten sie jeweils eine Yoga-Übung aus dem „vereinfachten Sonnengruß“ und stellen diese dann der gesamten Gruppe vor. Im Zuge einer sinnvollen didaktischen Reduktion werden jeweils nur drei wesentliche Bewegungsmerkmale pro Übung genannt. Anschließend führen alle Schülerinnen bzw. Schüler die vorgestellte Übung aus. Bevor eine neue Übung durchgeführt wird, werden die vorausgegangenen Übungen wiederholt (siehe Skizze unten). Die Lehrkraft begleitet unterstützend und korrigierend.



Als Organisationsform empfiehlt sich eine Kreisaufstellung.










## Der vereinfachte Sonnengruß

Der vereinfachte Sonnengruß stellt eine Abfolge von Yogaübungen dar. Er soll idealerweise mehrfach mit der Gruppe wiederholt werden. Wichtig ist ein langsames, gleichbleibendes Tempo bei der Bewegungsausführung.

## Der vereinfachte Sonnengruß

<p>Aufwärmen, Einstimmung, Mobilisation, Fokussieren</p>	<p>Vorbehalte lassen sich schnell mit vermeintlich kleinen koordinativen Übungen aus dem Weg räumen. Zudem ist Selbstfokussierung ein zentrales Thema im Yoga. Daher kann zum Beispiel die Gruppe im Rahmen der Einstiegsphase aufgefordert werden, mit den Fingern der „Lieblingshand“ im Wechsel ein „V“ („Peace“-Zeichen mit Zeige- und Mittelfinger) und ein „O“ (Fingerspitze von Zeigefinger und Daumen berühren sich) zu bilden. Diese Übung kann beliebig erweitert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die andere Hand ausprobieren</li> <li>- beide Hände gleichzeitig</li> <li>- beide Hände gleichzeitig, aber gegengleich</li> </ul> <p>Sofort fokussiert man sich auf sich selbst und übt vertieft – Lachen ist natürlich erlaubt 😊</p>	
<p><b>Übung 1</b> Berg</p>	<p>Arme über die Seiten gestreckt nach oben führen, Blick nach oben, einatmen</p> <p>Arme fallen lassen und ausatmen</p>	
<p><b>Übung 2</b> Baum</p>	<p>rechtes Knie anheben und so weit wie möglich nach außen drehen, rechten Fuß an die Innenseite des linken Oberschenkels legen</p> <p>Arme leicht angewinkelt hochstrecken, Hände schließen, Bauch anspannen</p>	

<p><b>Übung 3</b></p> <p>Tiefe Vorwärtsbeuge</p>	<p>Beine beugen</p> <p>Bauch auf den Oberschenkeln ablegen</p> <p>Arme und Kopf hängen lassen</p>	
<p><b>Übung 4</b></p> <p>Halbe Vorwärtsbeuge</p>	<p>Beine gestreckt</p> <p>Hände stützen auf Oberschenkel oder Schienbein</p> <p>gerader Rücken</p>	<p>Für Anfänger:</p>  <p>Für Fortgeschrittene:</p> 
<p><b>Übung 5</b></p> <p>Vierfüßler</p>	<p>Im Wechsel:</p> <p>nach vorne-oben schauen (einatmen)</p> <p>Rücken rund und Kopf hängen lassen (ausatmen)</p>	 

<p><b>Übung 6</b> Herabschauender Hund</p>	<p>Arme gestreckt nach vorne auf den Boden Po nach hinten-oben schieben Kopf zwischen den Armen</p>	
<p><b>Übung 7</b> Fersensitz</p>	<p>Stirn auf der Matte Arme weit nach vorne</p>	

Als Abschluss empfiehlt sich eine offene Phase, in der jeder Schüler bzw. jede Schülerin sich drei „Best-Of-Übungen“ aussucht und nochmals durchführt.

## Quellen- und Literaturangaben

<https://www.lehrplanplus.bayern.de/fachprofil/realschule/sport>

## Hinweise zum Unterricht

Yoga sollte im geschützten Rahmen und ohne Leistungsdruck ausgeführt werden.

Vorführungen o.Ä. sind zu vermeiden. Hierfür wäre Acro-Yoga, das Yoga mit akrobatischen Elementen verbindet, besser geeignet.

Die Schülerinnen bzw. Schüler sollten nach einer Yoga-Einheit über ihre Erfahrungen nachdenken und Rückschlüsse auf ihren Alltag ziehen. Beispielsweise wäre das „5-Finger-Blitzlicht“ eine einfache und leicht durchführbare Reflexionsmaßnahme.



### Differenzierung:

Sollten die Handgelenke aufgrund der ungewohnten Stützarbeit schmerzen, kann bei geeigneten Übungen auch auf den Unterarmen gestützt werden.

### Anregung zum weiteren Lernen

Aufgrund der großen Bandbreite des Yoga gibt es viele Variationsmöglichkeiten. Allerdings sind nicht alle Varianten sinnvoll, besonders spirituelle Formen sind im Allgemeinen nicht für den Schulsport geeignet.

Die Yoga-Übungen können jederzeit auch zum Cool-Down oder im Klassenzimmer durchgeführt werden.

Ein kompletter Sonnengruß verbindet Atemzug, Asana (Körperhaltung) sowie kurze Bewegungsanweisung und kann mit geübten Schülerinnen bzw. Schülern durchgeführt werden.

### Anlage: Kopiervorlage Übungskarten für den Unterricht

## Übung 1

### Berg



- Arme über die Seiten gestreckt nach oben führen
- Blick nach oben, einatmen
- Arme fallen lassen und ausatmen

## Übung 2

### Baum



- rechtes Knie anheben und so weit wie möglich nach außen drehen
- Arme leicht angewinkelt hochstrecken, Hände schließen
- Bauch anspannen

## Übung 3

### Tiefe

### Vorwärtsbeuge



- Beine beugen
- Bauch auf den Oberschenkeln ablegen
- Arme und Kopf hängen lassen

## Übung 4

### Halbe Vorwärtsbeuge

Für Anfänger:



Für Fortgeschrittene:



- Beine gestreckt
- Hände stützen auf Oberschenkel oder Schienbein
- gerader Rücken



## Übung 5

### Vierfüßler



Im Wechsel:

- nach vorne-oben schauen (einatmen)
- Rücken rund und Kopf hängen lassen (ausatmen)

## Übung 6

### Herabschauender Hund



- Arme gestreckt nach vorne auf den Boden
- Po nach hinten-oben schieben
- Kopf zwischen den Armen

## Übung 7

### Fersensitz



- Stirn auf der Matte
- Arme weit nach vorne