

Download

Ferdinand Falkenberg

Volle Konzentration in fünf Minuten

Yoga im Klassenzimmer

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

 **Auer**



Volle Konzentration in fünf Minuten

Yoga im Klassenzimmer

**Download
zur Ansicht**

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel
Volle Konzentration in fünf Minuten

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

<http://www.auer-verlag.de/go/dl7803>



Yoga ist eine der bekanntesten asiatischen Entspannungstechniken. Yoga wurde vor etwa 2000 Jahren als philosophisch-religiöses Meditationssystem in Indien entwickelt. Es gibt diverse Arten des Yogas, wie z. B. Bhakti-Yoga (Yoga der wahren Liebe zu Gott) oder das Karma-Yoga (Yoga des selbstlosen Handelns). In diesem Band soll lediglich das Hatha-Yoga vorgestellt werden, das „nur“ die Gesundheit wiederherstellt bzw. festigt. Menschen der westlichen Welt finden am leichtesten Zugang zu dieser Art des Yogas. In der Vorstellung des Hatha-Yogas fließen positive und negative Ströme durch den menschlichen Körper. Die Harmonie dieser Ströme führt zu Gesundheit des Menschen. Hatha-Yoga umfasst zwei Grundelemente. Die Pranayama sind Atemübungen, die Auswirkungen auf Körper und Seele haben. Die Asanas sind Übungen, die zum exakten Einnehmen von Körperhaltungen anleiten. In diesen Haltungen, mit den für westliche Menschen oft eigentümlichen Namen, wird verharrt oder sie werden durch gleichmäßige Bewegungen ergänzt. Die hier vorgestellten Übungen (Asanas) haben den Fokus auf der Entspannung, der bei den sitzenden Schülern am meisten beanspruchten Muskelgruppen. Die Yogaübungen sind sehr vereinfacht und damit schülergerecht. Auch deshalb wurden keine speziellen typischen Namen wie Krieger, Hund etc. verwendet. Sollten Schüler auf den Geschmack gekommen sein, kann ihnen das Arbeitsblatt „Auf zur Sonne – Entspannungsübungen für zu Hause!“ (s. S. 65/66) mitgegeben werden. Die Übungen können aber auch in der Schule, in der Turnhalle oder im leergeräumten Klassenzimmer durchgeführt werden.

• Zeitpunkt

Yoga kann immer angeboten werden. Sei es als Pause zwischen zwei Doppelstunden oder als Auflockerung. Es ist jedoch zu empfehlen, mindestens 15 Minuten Abstand zu den Mahlzeiten zu wahren.

• Atmung

Die Atmung beim Yoga ist sehr wichtig. Um die besten Entspannungseffekte zu erzielen, sollte die Bauchatmung trainiert werden. Wichtig ist jedoch folgender Grundsatz, den auch die Schüler beachten sollten: „Atme immer durch die Nase. Die Bewegungen sind dem Atemrhythmus angepasst und nicht umgekehrt!“ Als Vorübung bietet es sich an, sich aufrecht auf den Stuhl zu setzen. Eine Hand liegt auf dem Bauch. Nun wird bei geschlossenen Augen durch die Nase tief ein- und ausgeatmet. Alternativ kann die Übung „Bauchwelle“ isoliert durchgeführt werden. Die Schüler legen sich mit dem Rücken auf den Boden. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Die Schüler legen sich ein gefaltetes Papierschiff auf den Bauch und atmen tief in den Bauch ein und aus. Die Schüler achten darauf, dass das Papierschiff nicht hinunterfällt. Das Papierschiff schwimmt dann ganz locker und rhythmisch auf der Bauchwelle.

• Durchführung

Die Schüler lernen am besten am Modell. Wenn sie als Lehrkraft die Übungen vormachen, können die Schüler sie am besten nachvollziehen. Üben Sie die Position zu Hause, sie werden auch Ihnen gut tun. Der Raum, in dem die Übungen durchgeführt werden, sollte immer gut gelüftet sein, wenn möglich, sollte bei offenem Fenster geübt werden. Es sollte Stille herrschen. Vor allem am Anfang ist es sinnvoll, nicht zu viele Übungen auf einmal anzubieten. Wenn mehrere Übungen von den Schülern beherrscht werden, ist es möglich, eine Übungsfolge aus mehreren Übungen aneinanderzureihen. In diesem Falle erhöht sich der Zeitaufwand. Gestartet werden sollte immer mit der „Tigeratmung“.



• Übungsfolgen

Fokus Nacken:

- Tigeratmung
- Berghaltung
- Sitzende Vorwärtsbeuge
- Adlerarme
- Tigeratmung

Fokus Rücken:

- Tigeratmung
- Drehsitz
- Stehende Vorwärtsbeuge
- Fahnenmast
- Füße hoch
- Tigeratmung

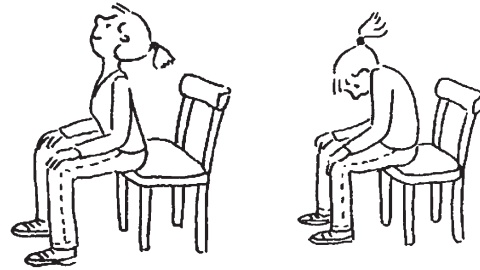
Fokus Schultern:

- Tigeratmung
- Tänzer
- Adlerarme
- Vorbeugung
- Stehende Vorwärtsbeuge
- Tigeratmung

Es können aber auch die anderen Übungen, je nach Beliebtheit und Notwendigkeit, kombiniert werden.



Tigeratmung



Übung:

- Setze dich vorne auf den Stuhl.
- Schiebe deine Hände etwas weiter vorne auf die Knie.
- Atme ein und kippe das Becken nach vorne.
- Komme in die Rückbeuge, lege den Kopf in den Nacken.
- Atme aus.
- Kippe das Becken nach hinten. Wölbe den Rücken. Gehe in den Katzenbuckel.
- Führe dies zehnmal im Atemrhythmus aus. Dann lasse die Arme und den Oberkörper baumeln.

Wirkung:

Durch die Übung werden die Schultern und der Rücken gestärkt, die Wirbelsäule wird locker.

Hinweis:

Sehr gut als Einstimmung und Ausklang geeignet.

Tänzer



Übung:

- Sitze vorne auf dem Stuhl.
- Schiebe den rechten Fuß etwas nach vorne und den linken nach hinten.
- Die linke Hand greift die Rücklehne des Stuhls.
- Atme ein und hebe den rechten Arm nach oben.
- Die Hand ist zur Faust geballt.
- Schauge zur Hand. Verharre in dieser Position zehn Atemzüge lang.
- Atme dann aus und lasse den Arm sinken.
- Löse den linken Arm von der Stuhllehne.
- Lasse die Arme baumeln.
- Führe die Übung mit der anderen Seite durch.

Wirkung:

Durch die Übung wird der Nacken gedehnt sowie die Schultermuskulatur gelockert.

Hinweis:

Der Blick ist immer zur Hand gerichtet.



Berghaltung



- Übung:**
- Setze dich aufrecht auf die Kante deines Stuhls.
 - Verschränke die Finger, drehe die Handflächen von dir weg und strecke die Ellbogen. Atme tief ein und strecke die Arme in Richtung Decke.
 - Halte diese Position für zehn tiefe Atemzüge.
 - Atme aus und nehme die Arme nach unten.

Wirkung: Durch die Übung wird der Oberkörper und die Schultern gedehnt.

Hinweis: Auf festen Kontakt mit der Sitzfläche achten.

Sitzende Vorwärtsbeuge



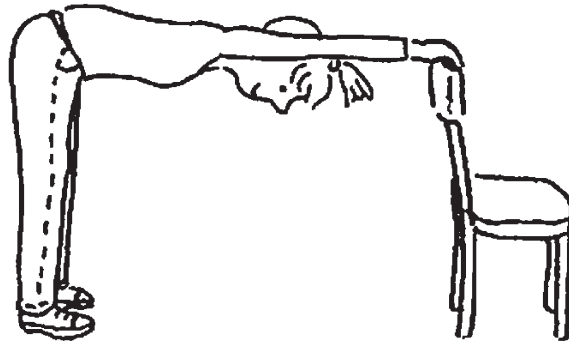
- Übung:**
- Verschränke die Arme hinter deinem Rücken.
 - Atme aus und beuge dich mit dem Kopf zwischen deine Knie.
 - Führe die Arme in Richtung Decke.
 - Halte diese Position und atme tief ein und aus.
 - Halte diese Position zehn Atemzüge.
 - Atme aus und beuge dich wieder nach vorne.

Wirkung: Durch die Übung werden Schultern und der untere Rücken gelockert und gedehnt, da diese beim Sitzen im Schulalltag belastet werden.

Hinweis: Bei Schulterproblemen sollte die Übung nur mit Vorsicht ausgeführt werden.



Stehende Vorwärtsbeuge



- Übung:**
- Stelle dich hinter den Stuhl.
 - Halte die Lehne mit den Händen fest.
 - Laufe so weit nach hinten, dass die Arme und der Rücken gestreckt sind.
 - Der Blick ist auf den Boden gerichtet.
 - Atme zehnmal tief ein und aus.

Wirkung: Durch die Übung wird die hintere Oberschenkelmuskulatur gedehnt.

Hinweis: Für diese Übung braucht man etwas Platz.

Adlerarme



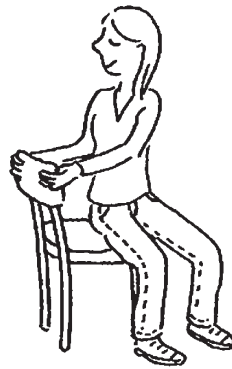
- Übung:**
- Setze dich aufrecht auf die Kante deines Stuhls.
 - Führe deinen linken Arm unter dem rechten Arm durch.
 - Lege die Handinnenflächen zusammen.
 - Der linke Arm ist also um den rechten Arm verschlungen.
 - Die Unterarme zeigen senkrecht nach oben in Richtung Decke.
 - Drücke nun die Handinnenflächen gegeneinander und halte diese Position zehn Atemzüge.
 - Wechsle nun die Seiten.

Wirkung: Durch die Übung werden die Schulter- und Nackenmuskulatur gedehnt.

Hinweis: Die Schüler sollten bei der Übung auf einen geraden Rücken achten.



Drehsitz

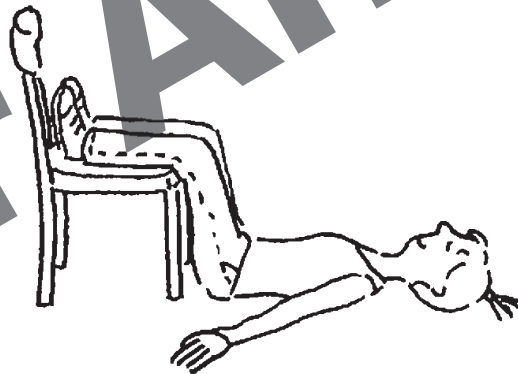


- Übung:**
- Setze dich aufrecht auf die Stuhlkante.
 - Strecke die gestreckten Arme in Richtung Decke.
 - Drehe den ganzen Rumpf nach rechts und fasse mit beiden Händen seitlich an die Lehne. Dein Blick geht über die rechte Schulter.
 - Schließe die Augen und atme zehn Mal tief ein und aus.
 - Wechsele die Seiten.

Wirkung: Durch die Übung werden die Muskeln an der Wirbelsäule gedehnt.

Hinweis: Im Rahmen der Übung nur den Rumpf drehen, nicht das Becken!

Füße hoch



- Übung:**
- Lege dich auf den Boden.
 - Lege die Unterschenkel auf die Sitzfläche deines Stuhls.
 - Die Arme liegen locker neben dem Körper.
 - Die Handinnenflächen zeigen nach oben.
 - Schließe die Augen und verharre in dieser Position.
 - Atme tief ein und aus.

Wirkung: Die Übung ist gut als Stundenausklang geeignet und dient der Entspannung.

Hinweis: Nach dem Beenden der Übung langsam aufstehen und auf den Kreislauf achten.



Vorbeugung



- Übung:**
- Setze dich vorne auf den Stuhl.
 - Lege den linken Unterarm auf die Oberschenkel, verlagere das Gewicht auf den linken Ellbogen.
 - Atme ein und hebe nun den rechten Arm seitlich nach oben.
 - Schau zur rechten Hand.
 - Atme tief ein und aus.
 - Balle zum Atemrhythmus die Hand zu einer Faust.
 - Tausche nun die Seiten.

Wirkung: Die Übung öffnet den Brustraum und dehnt die Nackenmuskulatur.

Hinweis: Diese Übung kann auch dynamisch ausgeführt werden, d.h. mit dem Atemrhythmus werden die beiden Körperseiten abgewechselt.

Der Baum



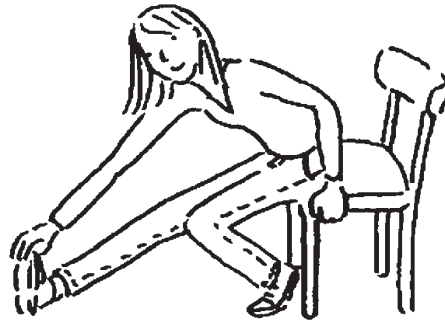
- Übung:**
- Stelle dich aufrecht hin.
 - Beuge das rechte Bein leicht.
 - Die Arme hängen locker am Körper.
 - Das linke Bein wird mit dem Knöchel auf dem rechten Bein abgelegt.
 - Beuge nun das rechte Bein immer mehr.
 - Atme fünfmal tief ein und aus.
 - Wechsele nun die Seiten.
 - Tipp: Fixiere einen Punkt an der Wand. Dann fällt das Halten des Gleichgewichts leichter.

Wirkung: Die Übung dient der Dehnung der Gesäßmuskulatur.

Hinweis: Als Variation können die Hände vor der Brust zusammengepresst werden.



Strecker



- Übung:**
- Setze dich auf dem Stuhl nach vorne.
 - Strecke das linke Bein aus.
 - Beuge das rechte Bein.
 - Atme aus und berühre mit der linken Hand den linken Fuß.
 - Atme in dieser Position fünfmal ein und aus.
 - Der Oberkörper sollte in dieser Position möglichst gerade sein.
 - Wechsele nun die Seiten.

Wirkung: Die Übung dient der Dehnung der Waden.

Hinweis: Die Schüler erhalten den Tipp: Ziehe die Fußspitzen nach Möglichkeit an.

Fahnenmast



- Übung:**
- Stelle dich aufrecht hin.
 - Überkreuze die Beine.
 - Führe die Arme gestreckt nach oben.
 - Verschränke die Hände.
 - Atme ein und beuge die Arme und Rumpf nach rechts.
 - Atme aus und komme wieder zur Mitte.
 - Führe die Bewegung nach links aus.
 - Der Blick ist dabei immer nach vorne gerichtet.

Wirkung: Durch die Übung wird die Dehnung der seitlichen Muskulatur unterstützt.

Hinweis: Alternativ kann auf jeder Seite auch fünf bis zehn Atemzüge verharret werden.

Download
zur Ansicht

Impressum

© 2016 Auer Verlag
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Autor: Ferdinand Falkenberg
Illustrationen: Corina Beurenmeister, Kristina Klotz

www.auer-verlag.de