

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

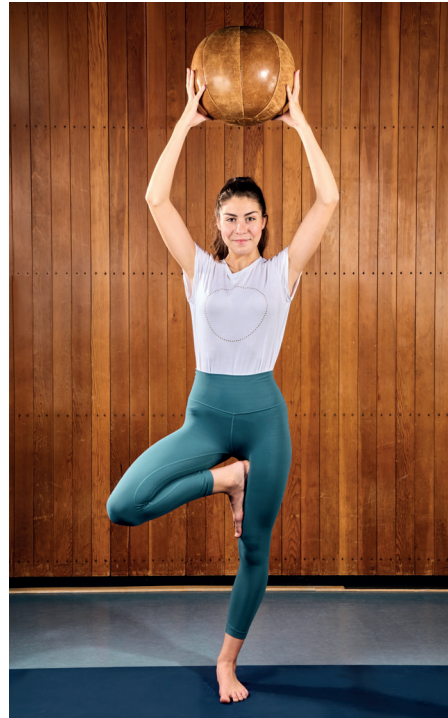
Didaktisch-methodisches Konzept

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

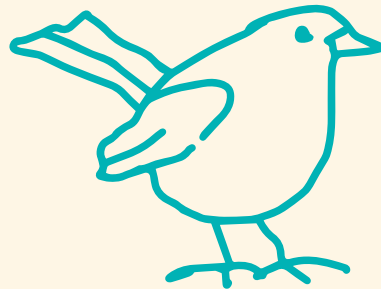
Für das Unterrichten von Yoga spielen fünf wesentliche Prinzipien eine Rolle:

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