



YOGA - DIE BEGRÜßUNG DER SONNE



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Voraussetzungen**
- **1. Atemtechniken**
 - Bauchatmung
 - Chakraatmung
 - Stationsarbeit
- **2. Die Begrüßung der Sonne**
- **3. Improvisationsübungen**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Das Brett (1)
 - Das Dreieck (2)
 - Der Hund (3)
 - Die Kobra (4)
 - Der Krieger (5)
- **Videos**
 - Begrüßung (1)
 - Bauchatmung (2)
 - Chakraatmung (3)
 - Die Begrüßung der Sonne (4)
 - Improvisierende Übungen (5)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Die Schüler und Schülerinnen (SuS) bekommen einen Einblick in die für die meisten relativ unbekanntere Praxis des Yoga. Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe von körperlichen und geistigen Übungen umfasst. Die Unterrichtsstunde dient vordergründig der Vermittlung und Übung der elementaren Atemtechniken sowie deren Anwendung in verschiedenen Yogapositionen. Yoga dient ebenfalls dazu seine innere Ausgeglichenheit und Ruhe zu finden. Dafür ist es notwendig, dass die Lehrperson eine ebenfalls ruhige Ansprache wählt und die verschiedenen Techniken klar und deutlich erklärt, demonstriert und begleitet. Es sollte den SuS genug Zeit gegeben werden, sich auf ihren eigenen Körper einzulassen sowie diese dabei zu beobachten und auf sie zu reagieren. Musik im Hintergrund schafft die passende Atmosphäre.

1. Nachdem die SuS die ausgewählten *Atemtechniken* und bestimmte Positionen isoliert geübt haben und variieren können, werden diese kombiniert.
2. Die Übungskombination "*Die Begrüßung der Sonne*" wird zunächst von der Lehrperson demonstriert, bevor die gemeinsame Durchführung mit den SuS stattfindet.
3. Anschließend ist Zeit zum freien kreativen Üben, der *Improvisation*. Hier soll der Raum genutzt werden, indem die SuS angenehme, wohltuende Positionen anwenden. Die Überbrückung des Raumes geschieht unter Aufnahme des Rhythmus der Musik.


Zentrale Lernziele

- **Die SuS lernen verschiedene Yogapositionen kennen.**
- **Die SuS erlernen wichtige Atemtechniken und die Anwendung dieser in verschiedenen Yogaübungen.**
- **Die SuS führen die Yogaübungen anhand der Geschichte "Die Begrüßung der Sonne" miteinander verknüpft aus.**
- **Die SuS variieren die erlernten Yogaübungen und gestalten ihre eigene Übungsfolge.**
- **Die SuS bewegen sich im Raum kreativ zum Rhythmus der Musik.**

Voraussetzungen

Bereits vor Beginn der Yoga-Stunde wurde der Boden der Gymnastikhalle mit Mattenbahnen ausgelegt, auf denen wir für jeden Teilnehmer einen Sitzplatz mit Kreide markierten.



Diese Sitzplätze ordneten wir entsprechend an, sodass eine Art Sitzkreis dabei entstand. Aufgrund der bereits laufenden Musik konnte direkt eine harmonische Atmosphäre aufgebaut werden, auf die sich die Teilnehmer einlassen konnten. Dank der vorgegebenen Sitzplätze, die zur Orientierung dienen, konnten die Teilnehmer sofort ihre Position einnehmen. Des Weiteren wurde bewusst zwischen jedem fünften Sitzplatz ein freier Platz gelassen, sodass der Sitzkreis automatisch in mehrere Fünfer-Gruppen aufgeteilt wurde, was für die spätere Stationsarbeit besonders vonnöten war. Zur Förderung der Transparenz stellte eine Lehrperson aus unserer Gruppe die grobe Gliederung der Stunde vor, an der sich die Teilnehmer orientieren konnten. ▶  1


1. Atemtechniken

Bauchatmung¹

Lege dich auf den Rücken. Lege deine Hand auf den Bauch. Atme drei bis vier Sekunden lang durch die Nase ein - die Bauchdecke hebt sich. Atme drei bis vier Sekunden lang durch die Nase aus - die Bauchdecke senkt sich. Beim Einatmen sammelst du neue Kraft und Energie.



Chakraatmung²

Die zweite Atemtechnik ist die Chakraatmung. Chakren sind Energiezentren in unserem Körper.³ Insgesamt gibt es sieben Chakren. Lege deine Hand auf das Chakra und atme tief in das jeweilige Energiezentrum. Finde dadurch deine innere Balance. ▶  3



Scheitel-Chakra
Stirn-Chakra

Hals-Chakra
Herz-Chakra
Solarplexus-Chakra

Milz-Chakra

Wurzel-Chakra

1vgl. <http://www.yoga-vidya.de/de/asana/energieatem.html>, 16.02.15

2vgl. <http://www.yogarelations.com/yoga-wissen/uebungen/chakra-atmung.html>, 16.02.15

3vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Chakr>, 16.02.15

Stationsarbeit

Die zu Beginn der Stunde eingeteilten 3er Gruppen arbeiten die Stationen gemeinsam durch.

Sie bleiben am Platz und die Technikkarten (Hund, Krieger, Kobra, Dreieck, Brett), werden unter den



Gruppen getauscht. So wird die ruhige Atmosphäre bewahrt. Die SuS lesen sich vorerst die Stationskarten durch.

Durch das Bild auf der Karte bekommen sie zudem eine visuelle Vorstellung der Übung. Anschließend, beginnen sie mit der Übung. Nach ungefähr fünf Minuten werden die Karten getauscht.

Die Lehrperson geht dabei von Gruppe zu Gruppe und unterstützt die SuS bei Bedarf.



2. Die Begrüßung der Sonne

Geschichte zum Sonnengruß⁴

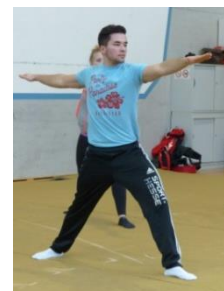
Du nimmst deine Arme zum Gebet nach vorne vor die Brust.
Die Sonne geht auf und du richtest dich der Sonne entgegen.



Du atmest ein und wieder aus....
Du verneigst dich vor dem neuen Tag und versuchst mit deinen Händen den Boden zu greifen. Deine Stirn zeigt dabei Richtung Knie.



Nun wirst du zu einem Krieger, indem du das rechte (linke) Bein weit nach hinten auf setzt. Dein Blick ist in die Ferne gerichtet.



⁴vgl. <http://www.yoga-jetzt.net/yoga-uebungen/>, 16.02.15

Du atmest in deine stolze Brust tief ein...
und wieder aus....
Auch der Krieger verneigt sich aufrichtig
vor der Sonne.
Du nimmst nun auch dein zweites Bein
nach hinten und wirst starr wie ein Brett.



Du atmest noch einmal tief ein.... und wie
der aus....
Das Brett wird immer beweglicher und
schlängelt sich wie eine Kobra über den
Boden.




Aus der Schlange wirst du nun ein
ausgelassener Hund, der sich ganz
groß macht.



Du atmest tief ein... und wieder aus....
Der Hund springt vor lauter Freude im Dreieck und schaut in die warmen Sonnenstrahlen.

Atme noch einmal tief ein.... und aus....
Auch der Hund wird nun ruhiger und bedankt sich für den schönen Tag.


Zum Abschluss sagst du der Sonne noch auf Wiedersehen und nimmst die Arme wieder vor die Brust. ▶  4



3. Improvisationsübungen

Am Ende der Stunde lassen die SuS ihrer Kreativität freien Lauf. Sie sollen dabei die erlernten Techniken beliebig miteinander verbinden. Dabei ist auf die richtige Ausführung der Technik sowie an das angepasste Atmen zu achten.



Im zweiten Abschnitt der Improvisation sollen die SuS den Raum zum Rhythmus der Musik kreativ überbrücken. An möglichst vielen Stellen im Raum führen sie individuell als angenehm, wohltuend oder reizvoll empfundene Übungen aus. ▶  5

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS erhalten einen Einblick in Yoga und lernen verschiedene Yogafiguren kennen.

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Begrüßung / 2 min				Innenstirnkreis; Matten; Musik
Einleitung / 5 min	<p>Erlernen der Atemtechniken</p> <p>Bauchatmung</p> <p>Chakraatmung Atmung in die Energiezentren</p> <p>Diese lauten: Scheitelchakra, Stirnchakra, Halschakra, Herzchakra, Solarplexuschakra, Milschakra, Wurzelchakra.</p>	Die SuS lernen die Atemtechniken kennen.	<p>Lehrerdemonstration Vormachen- Mitmachen Frontal/ deduktiv</p> <p><i>„Legt euch auf den Rücken, die Hände auf den Bauch und spürt wie sich die Bauchdecke wölbt.“</i></p> <p><i>„Ihr sitzt im Schneidersitz, dabei konzentriert ihr euch während der Atmung auf jeweils ein Energiezentrum.“</i></p> <p>Die Atmung ist wichtig, da Yoga die Atmung trainiert und ökonomisiert.</p>	Innenstirnkreis Matte Musik
Hauptteil I / 12min	<p>Ausführung der Yogaübungen</p> <p>Hund Krieger Kobra Brett Dreieck</p>	Die SuS erlernen die präzise Ausführung der Yogaübungen der „Begrüßung der Sonne“.	<p>Gruppenarbeit Teilmethode</p> <p><i>„Lest euch die Stationskarten genau durch und befolgt die Anweisungen.“</i> <i>„Korrigiert euch gegenseitig.“</i></p> <p>Die Gruppen bleiben am Platz. Die Lehrperson tauscht die Technikkarten unter den Gruppen aus.</p>	Außenstirnkreis Technikkarten Matte Musik

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisa- tion/ Material
Hauptteil II / 6 min	Begrüßung der Sonne Siehe Anhang Geschichte zur „Begrüßung der Sonne“.	Die SuS lernen „die Begrü- ßung der Sonne“ kennen.	Lehrerdemonstration Ganzheitsmethode Die Lehrperson steht in der Mitte des Kreises.	Innenstirnkreis Matte Musik
	Anwendung der gelernten Yoga- übungen: Gemeinsame Begrüßung der Sonne	Die SuS ahmen den Son- nentanz nach.	Großgruppenarbeit Vormachen-Mitmachen	Innenstirnkreis Matte Musik
Hauptteil III / 4 min	Improvisierende Übung	Die SuS üben die Yoga- übungen. Zwischen einzelnen Übun- gen überwinden sie den Raum zum Takt der Musik.	Einzelarbeit	Matte Musik
Schlussvariante	Gemeinsame Endformation	Die SuS kommen am Ende der improvisierenden Übung in der Mitte des Raumes zusammen und erstarren in einer Yogaposi- tion.	Großgruppenarbeit	Matte Musik
Schluss / 1min	Aufwachen nach 2 tiefen Atemzü- gen	Die SuS kommen in Rü- ckenlage mit geschlosse- nen Augen zur Ruhe. Nach 2 tiefen Atemzügen erwachen sie.	Frontal/ deduktiv Die Lehrperson beendet die Stunde und leitet in die Reflexi- on über	Innenstirnkreis Matte



1

Das Brett

Ahme die Position des Brettes nach!

Richte deine **Arme** gestreckt und schulterbreit direkt unter deinen Schultern aus.

Dein **ganzer Körper** ist angespannt und flach wie ein Brett.

Dein **Kopf** befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

Schiebe deine **Fersen** beim **Ausatmen** nach hinten, beim **Einatmen** nach vorne.



Wiederhole die Übung acht Mal!



Das Dreieck

Ahme die Position des Dreiecks nach!

Strecke deine **Arme** und deine **Beine** und führe den **rechten Arm zum rechten Knöchel**.

Dein **Blick** und die **Finger deiner rechten Hand** gehen in Richtung **Decke**.



Halte die Position und atme dabei 8 Mal tief ein und aus!

Richte dich nun genauso zu der anderen Seite aus!



3

Der Hund

Ahme die Position des Hundes nach!

Drücke deine **Fersen** Richtung Boden.

Der **Kopf** ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

Die **Arme** und **Beine** sind gestreckt.



Atme mit der Kraft aus Armen und Rücken in
die Überstreckung der Schultern aus!

Wiederhole die Übung mit 3-5 Atemzügen!



Die Kobra

Ahme die Position der Kobra nach!

Lege deine **Hände** neben die Brust und drücke den **Oberkörper** sanft nach oben.

Ziehe die **Schultern** nach hinten (der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule) und spanne den Po an.

Strecke die **Füße**.



Halte die Position und atme dabei 8 Mal tief ein und aus!



5

Der Krieger

Ahme die Position der Krieger nach!

Deine **Füße** bilden eine Linie.
Der rechte zeigt nach vorne, der linke steht senkrecht dazu.

Dein **rechtes Bein** ist gebeugt über der **Ferse**,
dein linkes gestreckt.

Breite die **Arme** waagrecht aus.
Handflächen nach unten.

Dein **Blick** geht nach vorne.



Halte die Position.

Atme dabei 8 Mal in die Brust tief ein und aus.

Quellenverzeichnis

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
http://www.yoga-jetzt.net/yoga-uebungen/	16.02.15
http://www.yoga-vidya.de/de/asana/energieatem.html	16.02.15
http://www.yogarelations.com/yoga-wissen/uebungen/chakra-atmung.html	16.02.15
http://de.wikipedia.org/wiki/Chak	16.02.15

Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Studenten der Universität Koblenz

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Jahr
5	Instrumental Guitar Music Meditation Relaxation Yoga Work Sleep Stress Mind (HD)	Jack Francis	2008

Neuertonte Musik

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
5	KNSU-Musikstudio	Pop-instrumental	08 Adult only	Perfume

Video

Nummer	Urheber
1-5	Friederike Bär, Lukas Hertz, Stephan Nauroth, Lars Schneider, Martin Weber; Studenten der Universität Koblenz-Landau

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Friederike Bär, Lukas Hertz, Stephan Nauroth, Lars Schneider, Martin Weber / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz