

Kursausschreibung

Fach:	Sport	
Lernfeldbereich:	A	
Kursnummer:	SP2fy	
Wochenstundenzahl:	2	
Jahrgangsstufe:	12/2	
Kursthema:	Fitness, Schwerpunkt Yoga	
<p>Leitidee: Yoga liegt im Trend und die Nachfrage ist ungebrochen – unabhängig von Alter und Geschlecht. Aber warum ist das so? Die Motivation Yoga zu praktizieren ist so vielfältig wie die vorherrschenden Yogaformen. Für die einen ist es eine Entspannungsmethode zum Stressabbau, für die anderen eine besondere Form des Ganzkörperfitnessstrainings. Diese unterschiedlichen Sichtweisen bieten Anlass zur Diskussion, welches Ziel Yoga im eigentlichen Sinne verfolgt, was Vinyasa Yoga genau ist, welche (psycho-) motorischen Aspekte es beinhaltet und welchen Nutzen jede*r Einzelne für sich und die eigene Gesundheit daraus schöpfen kann.</p> <p>In diesem Kurs geht es um eine – vorwiegend praktische - Auseinandersetzung mit einer bewegungsbetonten Form des Yoga, dem Vinyasa (Power) Yoga. Dabei sollen die verschiedenen Aspekte vom Vinyasa Yoga beleuchtet werden; Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel dieses Kurses ist es, einen auf die eigenen Wünsche und Bedürfnisse angepassten YogafLOW zu entwickeln und zu üben, wodurch die individuelle Leistungsfähigkeit verbessert werden soll.</p>		
<p>Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none">• erarbeiten und reflektieren über Bewegungserfahrungen verschiedene psycho-motorische Aspekte des Vinyasa Yoga• trainieren ihre motorischen Fähigkeiten (Kraft, Beweglichkeit, Koordination)• schulen die eigene Körperwahrnehmungsfähigkeit• lernen den Ablauf des Sonnengrußes• identifizieren die eigenen gesundheitlichen Belastungen sowie individuelle Bedürfnisse und Motive in Bezug auf Vinyasa Yoga• lernen ausgewählte Asanas aus verschiedenen Asanafamilien inkl. Variationsmöglichkeiten und ihre Wirkung kennen• entwickeln einen auf die eigenen Bedürfnisse und Motive abgestimmten Vinyasa YogafLOW• entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Gruppenarbeitsphasen• geben sich gegenseitig fachgeleitetes konstruktives und wertschätzendes Feedback• zeigen Beharrlichkeit und Geduld beim Übungsprozess• schätzen ihre eigene Leistungsfähigkeit angemessen ein und überfordern sich nicht• grenzen sich und die eigenen Bedürfnisse von anderen ab und akzeptieren die der anderen• entwickeln eine individuelle nachhaltig gesundheitsorientierte (Trainings-)perspektive• bewerten mithilfe des neuen Wissens bestehende Yoga-Videos von Youtube		
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kennenlernen und Durchführung der typischen Stundenstruktur einer Yoga-Einheit• Kennenlernen und Durchführung des Sonnengrußes• Kennenlernen und Erprobung ausgewählter Asanas inkl. Variationsmöglichkeiten aus den verschiedenen Asanafamilien• Einfluss der Atmung auf die Yoga-Praxis• Entwicklung eines individuellen YogafLOWS• ggfs. Analyse und Bewertung bestehender Yoga-Videos von Youtube		
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none">• Entwicklung, Präsentation und Verschriftlichung eines individuellen YogafLOWS anhand zuvor festgelegter Trainingsziele• Erlernen, Üben und Präsentation einer selbst gewählten Stützhaltung aus dem Yoga• Mitarbeit, Engagement und Anstrengungsbereitschaft		
<p>Unterrichtsmaterial:</p> <ul style="list-style-type: none">• Angemessene Sportkleidung• Handtuch, Schreibmaterial		