

## Inhaltsverzeichnis

1. Sachanalyse „Yoga in der Schule“	S. 7
1.1 Theoretisches Hintergrundwissen	S. 7
1.2 Erfahrungen aus der Unterrichtspraxis	S. 8
1.3 Lehr- und Lernvoraussetzungen	S. 9
1.4 Lernziele und Kompetenzen	S. 10
2. Darstellung des Unterrichtsmodells	S. 11
2.1 Thema, Schwerpunkte und Legitimation	S. 11
2.2 Intention des Unterrichtsvorhabens	S. 12
2.3 Möglicher Reihenverlauf – Überblick und Beschreibung der Bausteine	S. 13
3. Das Unterrichtsmodell	S. 15
3.1 Basis: Stundenaufbau einer Praxis-Stunde	S. 15
3.2 Die Bausteine: Stundenentwürfe und Materialien	S. 17
3.2.1 Baustein 1: Yoga in der heutigen Gesellschaft – Motive im Sport	S. 17
3.2.2 Baustein 2: Ha-Tha – „Sonne“ und „Mond“ im Yoga	S. 40
3.2.3 Baustein 3: Für sonnige Zeiten – Der Hatha-Sonnengruß	S. 48
3.2.4 Baustein 4: Stress lass nach – Entspannungstechniken	S. 78
3.2.5 Baustein 5: Sechs Asanas – Trainingseffekte und Kriterien einer gesundheitsgerechten Ausführung	S. 88
3.2.6 Baustein 6: Yoga individuell – Veränderung von Asanas zur individuellen Schulung von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft	S.120
4. Zusatzmaterial	S.153
Z1: Leistungsbewertung auf Basis des MEISTER-Prinzips	S.153
Z2: Mantra „Guru Ram Das“	S.154
Z3: Beschreibungen L-Anleitung weiterer Übungen zur Erholung oder Mobilisation	S.155
Z4: Ausweichübungen (Beispiele) für L-Hilfe in GA	S.156
Z5: Fragebogen zur Evaluation	S.157
Z6: Vertiefungsmaterial / Themenvorschläge für Kurzreferate	S.158
5. Link- und Musiktipp	S.160
6. Literaturverzeichnis	S.161
7. Anhang	S.165
- Abkürzungsverzeichnis	S.165
- <b>Audio-CD</b>	<b>(beiliegend)</b>