

M 1 Unsere Yoga-Regeln

1. Unser Yoga hat nichts mit Religion zu tun.
2. Es besteht aus körperlichen Übungen (*Asanas*), Atemübungen (*Pranayama*) und Meditation (*Dhyana*).
3. Vor den Übungen solltest du eine halbe Stunde nichts essen.
4. Yoga ist kein Hochleistungssport und kein Wettkampf. Hast du Schmerzen, gehe sanft aus der Übung heraus. Vermeide ruckartige Bewegungen.
5. Akzeptiere deine Grenzen. Nicht jeder Mensch kann alle Positionen.
6. Mach die Übungen barfuß auf einer Matte. So hast Du mehr Kontrolle über deinen Körper.
7. Yoga dient auch der Entspannung. Versuche deshalb, die Übungen ruhig zu machen und andere nicht zu stören.
8. Achte auf eine regelmäßige und tiefe Atmung:
 - Einatmen bei Aufwärtsbewegung und Vorwärtsbeugung,
 - Ausatmen bei Bewegungen nach unten oder bei einer Rückwärtsbeugung.
9. Erzwingen nichts. Übe langsam und konzentriert. Genieße die Entspannung.

M 2 Meditation

Du liegst ganz bequem auf der Matte. Schließe deine Augen. Deine Arme liegen locker neben dem Körper, die Beine sind leicht gespreizt. Du atmest tief ein und aus.

(Machen Sie nach jedem der folgenden Sätze eine kurze Pause.)

Stell dir vor, du befindest dich auf einer einsamen Insel.

Du liegst an einem traumhaften Strand mit schneeweißem Sand.

Die Wellen des Meeres rauschen leise vor sich hin.

Du liegst auf dem warmen und weichen Sand.

Du spürst die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut.

Du kannst die frische Meeresbrise riechen.

Du atmest tief ein ... und wieder aus.

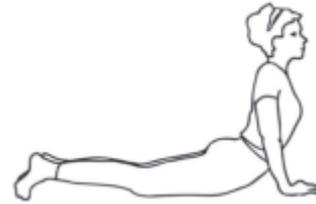
Dein Atmen ist wie eine Welle – ein – aus – ein ...

Spürst du, wie sich dein Bauch wölbt und wieder absenkt?

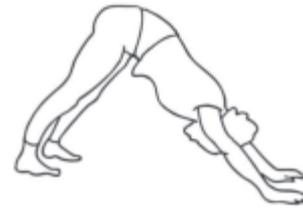
Wie eine Meereswelle, die kommt und wieder geht.

M 3**Der Sonnengruß**

5. Senke die Hüfte ab und beuge den Rücken nach hinten. Halte den Kopf hoch und blicke geradeaus.



6. Atme tief ein. Atme aus, hebe das Gesäß an und strecke die Beine.



7. Atme aus und begib dich in eine Hockposition.



8. Steh auf, atme aus und strecke die Arme gerade über den Kopf. Beuge dich leicht nach hinten. Atme ein.



9. Lege die Handflächen vor der Brust aneinander und atme aus.



M 4**Die koordinativen Fähigkeiten****Theorie**

Die koordinativen Fähigkeiten sind notwendig, um eine Bewegung richtig ausführen zu können. Sie bewirken, dass eine Bewegung zeitlich, stärke- und umfangmäßig abgestimmt ist – man spricht dabei auch von einer „runden“ Bewegung. Bei den meisten Übungen werden nicht nur eine, sondern mehrere koordinative Fähigkeiten trainiert.

Rhythmusfähigkeit ist die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf rhythmisch und dynamisch zu gestalten oder einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen. Dies ist z. B. der Fall, wenn du dich beim Tanzen rhythmisch zur Musik bewegst.

Orientierungsfähigkeit ist die Fähigkeit, die räumlichen Veränderungen in der Umgebung laufend im eigenen Bewegungsverhalten berücksichtigen zu können (z. B. wenn du dich beim Fußball freistellst oder in die „Gasse“ läufst).

Differenzierungsfähigkeit ist die Fähigkeit, die eintreffenden Informationen aus der Muskulatur differenziert auf das Wichtigste überprüfen und den Krafteinsatz dosiert darauf einstellen zu können. Beim Tennis musst du z. B. den Schläger zum Ball entsprechend der gewünschten Fluglinie und der Geschwindigkeit des Balls einstellen, damit er zum gewünschten Ziel fliegt.

Reaktionsfähigkeit ist die Fähigkeit, Situationen schnell zu analysieren und zweckmäßige Bewegungsantworten einleiten zu können, z. B. wenn du als Torwart den Ball durch einen Sprung abwehrst oder beim Radfahren einem plötzlich auftauchenden Hindernis ausweichst.

Gleichgewichtsfähigkeit ist die Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten, z. B. beim Balancieren über den Schwebebalken.

Aufgabe: Gib zu jeder koordinativen Fähigkeit ein noch nicht genanntes Beispiel aus einer Sportart deiner Wahl und erkläre es mit eigenen Worten.



© Thinkstock/Wavebreak Media

M 7 Der Baum

Geh in einen hüftbreiten stabilen Stand. Hebe den rechten Fuß, umfasse ihn mit der rechten Hand und führe ihn zur Innenseite des linken Oberschenkels (die Fußsohle drückt gegen deinen Oberschenkel). Das Knie zeigt nach außen. Lege die Handflächen vor der Brust aneinander. Schiebe deine Arme nun nach oben über den Kopf. Atme 10 Mal tief ein und aus. Führe die Übung auf die andere Seite aus.

Probier doch mal, ...

... die Übung mit geschlossenen Augen zu machen.



M 8 Die Waage

Geh in einen hüftbreiten stabilen Stand. Mach mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach hinten. Das linke Bein ist gebeugt und nach vorn ausgerichtet. Lehne dich nach vorn und strecke deine Arme schulterbreit aus. Dein Blick ist nach unten gerichtet. Hebe nun das rechte Bein nach hinten an, bis es sich parallel zum Boden befindet. Strecke deinen Oberkörper parallel zum Boden nach vorn. Spanne deinen Bauch an. Dein Standbein ist beinahe gestreckt. Schau nach vorn und atme 10 Mal tief ein und aus. Führe die Übung auf die andere Seite aus.

Probier doch mal, ...

... die Übung mit geschlossenen Augen zu machen.

