

Yoga in der Schule

Ein Unterrichtsmodell für die Sekundarstufe

Bearbeitet von
Nadja Schäfers

mit CD 2015. Taschenbuch. 166 S. Paperback

ISBN 978 3 8340 1459 7

Format (B x L): 21 x 29,7 cm

Gewicht: 569 g

[Weitere Fachgebiete > Pädagogik, Schulbuch, Sozialarbeit > Schulpädagogik > Sport \(Unterricht & Didaktik\)](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

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 Musiktipps	S.160
6. Literaturverzeichnis	S.161
7. Anhang	S.165
- Abkürzungsverzeichnis	S.165
- Audio-CD	(beiliegend)