

WOYO – KOMBINATION AUS YOGA UND GYMNASTIK

Vorbemerkungen/Ziele

Woyo ist eine Kombination von moderner Körperarbeit mit den Grundgedanken und Übungsformen des Yogas. Woyo wurde durch Frau Dr. Sonja Söder aus München erstmalig entwickelt. Woyo fördert die Muskelkräftigung (insbesondere die Tiefenmuskulatur), die Haltungsverbesserung und die Mobilisation der Wirbelsäule. Zudem führt Woyo zu Flexibilität und Gelenkigkeit, Balance und Entspannung sowie zur Verbesserung der Atmung.

Die folgenden Übungen können leicht nachgemacht werden und sind für fast jeden geeignet. Ausnahme sind Menschen mit akuten Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungssystems.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Aufwärmen an Stationen

⊕ Es werden 5 Stationen aufgebaut an denen 2-3 Personen pro Station sich aufwärmen können.

1. Knie-Hebel-Laufen auf der Weichbodenmatte
2. Laufen und im Einbeinstand auf einer kleinen Matte stehen (re+li im Wechsel)
3. Linkes Bein heben, rechten Arm heben, zur Körpermitte führen und umgekehrt
4. Auf eine Bank auf- und absteigen
5. Wie eine Raupe mit den Händen vor laufen, den Körper in die Waagrechte bringen und mit den Händen bis zu den Füßen zurück laufen.

Die Übungen werden mit einer Belastung von je 30-45 Sekunden und einer Entlastung während des Stationswechsels (30 Sekunden) in drei Runden ausgeführt. Jede/r Teilnehmer/in arbeitet in seinem/ihrer eigenen Tempo.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Starker Auftritt

Große Schrittstellung, hinteres Bein strecken und die Ferse gegen eine aufgerollte Matte stellen. Vorderes Sprunggelenk sollte sich unter dem Knie befinden. Oberkörper aufrichten. Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen. Gymnastikball zwischen die Hände, die Finger strecken. Die Arme nach vorn strecken, Schultern tief halten. Ruhig ein- und ausatmen. Arme anheben, ohne ins Hohlkreuz zu gehen.

● Starker Bauch

In Rückenlage, die Beine im rechten Winkel anziehen und einen Ball zwischen die Knie nehmen. Den Kopf mit der rechten Hand stützen. Schultern ein wenig vom Boden abheben, Bauch anspannen, Nabel zur Wirbelsäule ziehen und den linken Arm nach hin-

● = Inhalt, ⊕ = Organisation, ⊙ = Absicht, ◐ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): Erwachsene (Frauen und Männer)

Material: 1 Weichbodenmatte, 2 Matten, 1 Turnbank, Musikgerät, pro TN Keulen und Gymnastikbälle

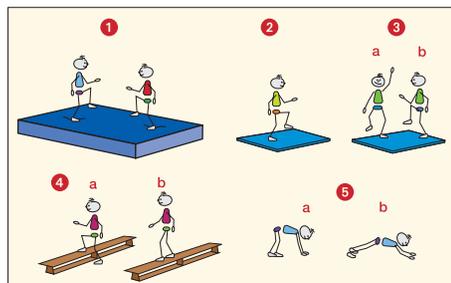
Ort: Sporthalle

Literatur:

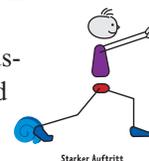
- Anand Kaur Seitz: „Kundalini-Yoga“. Rororo-Verlag, 2008
- Sonja Söder, Stefan Hüsgen, Peter Schloesser: „WOYO - Workout Yoga“. Stiebner Verlag GmbH, 2009

Absichten und Hinweise

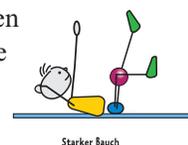
- ⊙ Einstimmung auf die Stunde und allgemeine Erwärmung
- ◐ Individuelle Korrekturen geben
- ◐ Bei Station 5 keine Hohlkreuzbildung!
- ◐ Auf Sicherheit achten!
- ◐ Musikeinsatz (120 bpm)



- ⊙ Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit
- ◐ Musikeinsatz: ca. 125 bpm
- ◐ Ca. fünf Atemzüge lang halten. Wieder in die Ausgangsposition gehen und das Bein wechseln



- ⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur
- ◐ Nach fünf Atemzügen entspannen, dann die Seiten wechseln



Autorin:
**Astrid
Lenz**

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

ten strecken. Der untere Rücken bleibt am Boden! Mit dem Ausatmen das rechte Bein und den linken Arm nach oben strecken.

● Starke Arme

Im Schneidersitz auf die gerollte Matte setzen. Den Rücken aufrichten und die Schultern nach unten ziehen. Gymnastikball hinter dem Rücken zwischen die Hände klemmen, Finger und Handgelenke strecken. Beim Ausatmen die Arme nach hinten ausstrecken und vom Körper wegschieben. Oberkörper bleibt gerade!

● Starker Rücken

In Rückenlage den linken Fuß auf die gerollte Matte stellen. Beim Einatmen das Becken heben und Rücken bis zu den Schulterblättern aufrollen. Hände und Standbein (nicht der Kopf!) drücken in den Boden. Ruhig weiteratmen und rechte Bein angewinkelt anheben. Dann das Bein gerade nach oben strecken.

● Lockerer Körper

Einen Ball unter das Kreuzbein legen und beide Arme zur Seite ausstrecken. Beine im rechten Winkel anziehen. Beim Einatmen Beine locker nach oben strecken.

● Bewegte Wirbelsäule

In Rückenlage die Beine im rechten Winkel anziehen und die Arme seitlich ausstrecken. Während des Einatmens die Beine langsam zur rechten Seite gleiten lassen (die Schultern bleiben am Boden). Arme und Schultern drücken in die Matte. Den Kopf dabei zur linken Seite drehen. Fünf Atemzüge halten, Seite wechseln

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Aufstehen in kleinen Schritten

Die TN sitzen oder liegen auf in Kreisform angeordneten Matten. In 10 bis 15 Phasen bzw. Abschnitten gelangen sie vom Sitzen/Liegen in den aufrechten Stand, wobei in jeder Phase die Körperposition verändert wird. Zunächst beginnt die Übungsleitung (ÜL) in einer Haltung, die von allen nachgemacht wird. Im Folgenden werden von den TN reihum neue Körperhaltungen eingenommen, die die Gruppe nachvollzieht, bis sie schließlich in den aufrechten Stand gelangt.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Das bleibt

Die TN sitzen oder liegen in einer entspannten Position und schließen die Augen. Die ÜL gibt Bilder vor, die sich die TN vorzustellen versuchen. Nach jedem Bild bleibt ein wenig Zeit, dann wird das nächste Bild in Erinnerung gerufen.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

⊕ Kräftigung der Armmuskulatur

- ♣ Beim Einatmen Arme beugen und senken, 8- bis 15-mal



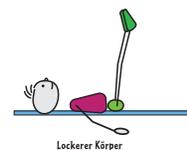
Starke Arme

⊕ Kräftigung der Rückenmuskulatur

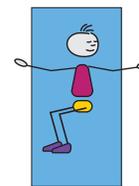
- ♣ Fünf Atemzüge lang halten. Standbein darf nicht zur Seite ausweichen, Becken bleibt gerade. Langsam Bein und Becken ablegen, Seitenwechsel

⊕ Mobilisation der Wirbelsäule

- ♣ Die Wirbelsäule lang ziehen.



Lockerer Körper



Bewegte Wirbelsäule

- ⊕ Durch das Einnehmen, Nachahmen und Verändern verschiedener Körperhaltungen sollen Regeln und Muster von Bewegungen erfahren und variiert werden; Förderung der Beweglichkeit

⊕ Entspannender Stundenabschluss

- ♣ „Erinnere dich jetzt ...“
 - wie du das erste Mal von Woyo gehört hast;
 - an deine Erwartungen zu Beginn des Angebotes;
 - an deine ersten Kontakte zu den anderen, was sagten sie, was sagtest du, was hast du gesehen und gerochen;
 - an das schönste Erlebnis in deiner ersten Woyo-Stunde.“