



Power Yoga / Stretching

Kraft, Beweglichkeit und Balance in Einklang bringen

Vorbemerkungen/Ziele

Power Yoga und Stretching ist ein Training für jeden, der sich durch Bewegung wohlfühlen möchte. Bei diesem Training wird eine bewusste Abfolge, basierend auf Yogapositionen mit gesteigerter Intensität, hinsichtlich Kraft, Beweglichkeit und Balance in Einklang gebracht.

Das Training setzt Erfahrung und Kenntnisse der Übungsleitung (ÜL) / Kursleitung (KL) voraus.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Pro TN 1 Matte, 1 Yogablock und 1 Yogaband, Musik

Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

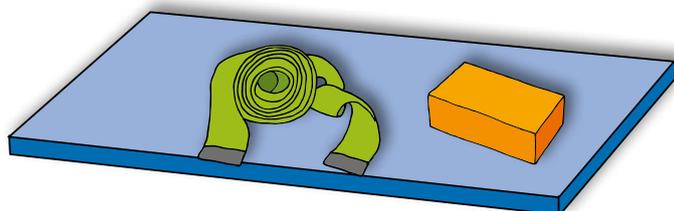
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Aufbau der „Arbeitsstation“

- ⦿ Die TN stehen in einem Kreis oder leicht von einander versetzt, so dass die ÜL / KL alle TN sehen kann.

Jeder TN baut eine „Arbeitsstation“ bestehend aus einer oder zwei Matten aufeinander, einem Yogablock und einem Yogaband auf. Yogablock und -band werden so vor die Matte platziert, dass sie greifbar sind.



● Übungserläuterungen

- ⦿ Die ÜL / KL erklärt die Grundposition und macht auf unterschiedliche Optionen (z. B. geringerer Bewegungsumfang, Hilfsmittel) bei den Übungsausführungen aufmerksam.

Grundposition: Aufrechter Stand, Füße hüftbreit, Beine, Hüfte, Rumpf, Schulter und Kopf korrekt ausrichten, fließend atmen.

● Aufwärmung

Die TN beginnen das Training in der Grundposition.

- Abrollen der Füßen
- Aufrecht mit gehobenen Armen vor der Brust stehen
- Aufrecht mit gehobenen Armen über dem Kopf stehen
- 2-Punktstand auf Fersen und Fußspitzen
- leichte Vorbeuge
- leichte Rückbeuge
- Seiteneigung mit stabilem Unterkörper

Absichten und Hinweise

- ⦿ Vorbereitung der Arbeitsmaterialien für die Übungen
- ⦿ Der Blickkontakt zwischen TN und ÜL / KL ist wichtig
- ⦿ Die ÜL / KL spricht einzelne TN an und motiviert jeden individuell.

- ⦿ Differenzierungsmöglichkeiten der Übungen je nach Alter, Fitnessstand und Zielsetzung der TN vorstellen und unterschiedlichen TN in einer Gruppe gerecht werden.
- ⦿ Die Grundposition ist die Grundlage für eine gute Haltung.

- ⦿ Allgemeine Erwärmung
- ⦿ Ca. 8 Minuten
- ⦿ Zwischen den Übungen wird stets die Grundposition eingenommen.

Fitness
03.2012

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (40 Minuten)

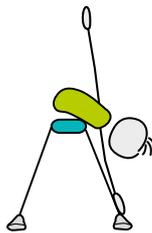
- Es werden 10 Übungen in einer bestimmten Abfolge durchgeführt: Erläuterung, Ausführung, Korrektur, Ausgangsposition, Folgeposition und Pausen.
Jede Übung dauert ca. 4 Minuten.
Die einzelnen Übungen mehrmals wiederholen.

● Übung 1: Tiefe Vorbeuge

Aufrechter Stand mit geschlossenen Füßen; ausatmend sich nach vorne beugen, den Boden (Option 1) mit den Fingerspitzen berühren. In dieser Position bis 60 Sekunden (Sek.) bleiben (Option 2) und den Atem fließen lassen. Aufrichten und ruhen.

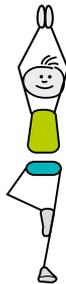
● Übung 2: Tiefe Vorbeuge mit Außenrotation des Rumpfes

Aufrechter Stand mit geöffneten Beinen, die Arme auf Schulterhöhe anheben, die Handflächen zeigen nach unten. Beim Ausatmen mit der rechten Hand den linken Fuß (Option) berühren und gleichzeitig den Oberkörper weit nach links drehen. In der Position bis 30 Sek. verweilen. Seitenwechsel



● Übung 3: Einbeinstand („Baum“)

Aufrechter Stand, den linken Fuß an die rechte Oberschenkelseite stellen (Option). Die Arme über den Kopf strecken, die Handflächen zusammen. In der Position bis 30 Sek. verweilen. Seitenwechsel



● Übung 4: Rückenlehne

Im Fersensitz Hände auf den Knien, beim Einatmen sich zum Kniestand aufrichten, beim Ausatmen sich mit dem ganzen Körper nach hinten lehnen (keine Rückbeuge, sondern die Lehne!). In der Position bis 30 Sek. verweilen. Beim Einatmen aufrichten und beim Ausatmen auf die Fersen setzen.



● Übung 5: Vorbeuge im Sitzen

Im Sitz ein Bein abwinkeln und das andere beugen so dass die Fußsohle die innere Seite des Oberschenkels berührt, sich über das abgewinkelte Bein beugen und den Fuß mit beiden Händen halten (Option). In der Position bis 30 Sek. verweilen. Seitenwechsel



● Übung 6: Vierfüßlerstand

Absichten und Hinweise

- Muskelkräftigung, Förderung des Muskelzusammenspiels, Training von Stabilität, Gleichgewicht und Balance
- Bei der Übungsdurchführung besonders auf korrekte Technik und Atmung hinweisen und achten.
- Dehnung der Rumpf- und Beinrückseite
- Option 1: Yogablock
- Option 2: leicht gebeugte Knie

- Dehnung der Rumpfpotatoren
- Option: das untere Bein

- Training des Gleichgewichts und der Körperbalance
- Option: an das Knie

- Dehnung der Rumpfvorderseite, Körperspannung schulen, Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
- Von den Knien bis zum Kopf bildet der Kopf eine Linie.

- Dehnung der unteren Rumpfmuskulatur, Ab- und Adduktoren
- Option: das Yogaband um den Fuß legen und das Band mit beiden Händen halten

Im Vierfüßlerstand einatmend das rechte Bein nach hinten anheben und den Kopf heben. Ausatmend das rechte Knie und die Stirn unter dem Bauch zusammenführen. Einatmend das rechte Bein wieder nach hinten hochheben. Ausatmend das rechte Knie auf den Boden stellen. Seitenwechsel

- ⊙ Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- ✔ Auf das Zusammenspiel der Bewegung und Atmung achten!

● **Übung 7: Der Stand**

Auf Fußspitzen und Ellenbogen abgestützt (Option), Kopf, Rumpf und Beine auf eine Linie halten. Ruhig und gleichmäßig atmen und die Körperspannung bis zu 60 Sek. aufrecht halten. Bei Bedarf gelegentlich ausruhen.

- ⊙ Ganzkörperkräftigung
- ✔ Option: auf Knien und Ellenbogen abstützen

● **Übung 8: Bauchsitz / Schwebesitz**

Im Langsitz mit angezogenen und geschlossenen Knien die Handflächen seitlich neben den Beinen auf den Boden legen.

Die Beine leicht gestreckt anheben (Option) und gleichmäßig weiter atmen. Diese Sitzposition bis 30 Sek. halten. Sich ausruhen und wiederholen



- ⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur
- ✔ Option: leicht gebeugte Knie

● **Übung 9: Hocke**

Aus der Hockstellung heraus die Knie strecken und die Handflächen (Option) an den Füßen halten. Beim Einatmen das rechte Bein anheben. Beim Ausatmen das Bein absenken. Seitenwechsel



- ⊙ Gleichgewichtsschulung, Körperspannung halten
- ✔ Option: Fingerspitzen
- ✔ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

● **Übung 10: Im Liegen**

In Rückenlage beim Ausatmen das rechte Knie Richtung Oberkörper ziehen und mit beiden Händen umarmen. Position 30 Sek. halten, dann das rechte Bein auf den Boden zurücklegen und ruhen. Seitenwechsel



- ⊙ Dehnung der Gesäßmuskulatur

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● **Mobilisation des oberen Rumpfbereiches**

Die Übungen werden im Sitzen ausgeübt. Die TN haben freie Wahl zwischen Schneidersitz, Fersensitz oder dem Sitz auf dem Yogablock.

- Den linken Arm von unten auf die Mitte des Rückens bringen und mit der rechten Hand von oben die linke Hand greifen und halten. Der rechte Ellenbogen wird dabei nach oben geschoben. Seitenwechsel
- Die Hände liegen auf den Knien. Den Kopf mit Blick geradeaus Richtung rechte Schulter neigen und Position halten. Seitenwechsel
- Ausruhen



- ⊙ Vorbereitung auf die Regenerationsphase, Dehnung der Brust- und Armmuskulatur, Schultermobilisation, Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur
- ✔ Evtl. im Hintergrund leise Musik

AUSKLANG (5 Minuten)

● **Haltung im Alltag**

Es wird auf Sinn und Zweck des Trainings der Haltung, des Gleichgewichts und der Balance eingegangen. Zudem wird den TN der gesundheitliche Aspekt des Trainings insbesondere zum Stressabbau vermittelt.

- ⊙ Stundenabschluss, Informationen an die TN weitergeben
- ✔ Die ÜL / KL bekommt eine Rückmeldung von den TN und beantwortet mögliche Fragen

