



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

Yoga - Feelgood in der Schule

Yoga im Unterrichtsfach Bewegung und Sport der
Oberstufe unter dem Fokus der Kompetenzorientierung

verfasst von / submitted by
Mag.^a theol. Doris Scharner

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2019 / Vienna, 2019

Studienkennzahl lt. Studienblatt / :
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 190 482 020

Studienrichtung lt. Studienblatt:
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport, UF
Katholische Religion

Betreut von / Supervisor:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller

Abstract – Deutsch

Der neue Lehrplan für Bewegung und Sport in fünfjährigen Schulformen, gültig ab der neunten Schulstufe und aufsteigend für alle Schulstufen ab 2016 eingeführt, kommt langsam in der Praxis des schulischen Bewegungs- und Sportunterrichts an. Es scheint jedoch eine Kluft zwischen theoretischer Ausformulierung und Umsetzung in der unterrichtlichen Praxis zu bestehen. Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, diese Kluft zu verringern, indem das Bewegungsfeld Yoga so aufbereitet wird, dass eine kompetenz- und damit outcome-orientierte Umsetzung im Unterrichtsfach Bewegung und Sport gewährleistet ist. Der Fokus wird dabei auf die im Lehrplan vorgegebenen Kompetenzen Fach-, Sozial-, Selbst- und Methodenkompetenz sowie deren Evaluierung gelegt.

Im Zuge der Arbeit wird das facettenreiche Phänomen Yoga auf eine sehr gymnastische, körperorientierte Yogaform eingegrenzt, um den zentralen Gegenstand dieser Ausarbeitung zu definieren. Ferner werden wichtige Termini und Eckpunkte der letzten großen Bildungsreform in Österreich, die sowohl im Bildungsstandard für Bewegung und Sport als auch im Lehrplan für Bewegung und Sport Niederschlag gefunden haben, erläutert. Kern der Arbeit ist eine für das Unterrichtsfach Bewegung und Sport ausgearbeitete Didaktik, die es jeder Sportlehrkraft ermöglicht, Yoga im Sportunterricht der Oberstufe kompetenzorientiert zu unterrichten. Im Zuge dessen werden grundlegende Yoga-Asanas, also Yoga-Positionen, genau erläutert und ihre Bedeutung für den schulischen, gesundheitsorientierten Sportunterricht hervorgehoben. Abschließend werden pro Kompetenzbereich Unterrichtseinheiten theoretisch, in Bezug auf den Bildungsstandard und Lehrplan, aufbereitet sowie ausführliche Materialien für deren praktische Umsetzung und Evaluierung im Unterrichtsfach Bewegung und Sport konzipiert.

Abstract - English

The new curriculum for Physical Education in upper secondary education, which was introduced for 9th forms of all school types in 2016, is gradually being implemented into Physical Education classes. Yet, a gap between theory and practice in schools is noticeable. The aim of this paper is to close that gap by proposing a competence and outcome oriented realization in the school subject Physical Education at the example of Yoga. The focus will be on subject, social, self and methodical competences as well as its evaluation, as suggested by the curriculum.

In the course of this paper, the diverse phenomenon of Yoga will be restricted to a gymnastic, body-oriented form to define the main objective of this piece of work. Furthermore, important terminology and aspects of the latest big educational reform, which are incorporated both in the educational standards for Physical Education and the curriculum for Physical Education, will be elaborated on. The foundation for this paper is an approach for the subject Physical Education which will allow every teacher to offer competence-oriented Yoga-lessons in their Physical Education lessons. In order to do this, essential Yoga-asanas, Yoga-positions, will be explained and their relevance to health-oriented sports lessons in school will be emphasized. Finally, for each competence category theoretical lessons related to the educational standards and curriculum as well as extensive material for practical and evaluative purposes in the subject Physical Education will be provided.

1	Einleitung - Problemaufriss und Forschungsfragen.....	7
2	Yoga - Theoretische Grundlagen	10
2.1	Der Terminus „Yoga“	10
2.2	Der Yoga-Begriff der vorliegenden Arbeit	10
2.3	Kurzer geschichtlicher Abriss des Phänomens „Yoga“	11
2.4	Der Terminus „Hatha-Yoga“	13
2.5	Kurzer geschichtlicher Abriss des Phänomens Hatha-Yoga	13
2.6	Das Yoga-Phänomen der Moderne	15
2.7	Hatha Yoga in Österreich	18
2.8	Moderne, körperorientierte Yoga-Stile in Österreich	20
3	Kompetenzorientierung – Theoretische Annäherung	24
3.1	Bildungspolitische Reform in Österreich	24
3.2	Bildungsstandards	24
3.2.1	Der Terminus „Bildungsstandards“	25
3.2.2	Outcome-Orientierung	26
3.2.3	Funktionen von Bildungsstandards	27
3.3	Kompetenzen	29
3.3.1	Der Terminus „Kompetenzen“	29
3.3.2	Kompetenz und Performanz	30
3.3.3	Kompetenzorientierung im Unterrichtsfach Bewegung und Sport.....	30
3.3.3.1	Das Kompetenzmodell im Unterrichtsfach Bewegung und Sport	31
3.3.3.2	Der neue Lehrplan Bewegung und Sport für 5-jährige Schulformen	34
3.3.3.3	Evaluation im Unterrichtsfach Bewegung und Sport.....	35
3.3.4	Konsequenzen für die Unterrichtspraxis.....	36
3.3.5	Kritische Bemerkungen zur aktuellen Bildungsreform	37
4	Implementierung von Yoga im Schulsport – Theoretische Fundierung und praktische Umsetzung	39
4.1	Verortung im neuen Lehrplan	39
4.2	Verortung im Bildungsstandard.....	50
4.3	Inhalte des schulischen Yogaunterrichts.....	54
4.3.1	Rahmenbedingungen des schulischen Yogaunterrichts.....	54
4.3.1.1	Strukturelle Bedingungen	54
4.3.1.2	Anthropologisch-psychologische Bedingungen	54
4.3.1.3	Situative Bedingungen	56
4.4	Asanas im schulischen Yogaunterricht unter dem Fokus Kompetenzorientierung	57
4.4.1	Der Terminus „Asana“	57
4.4.2	Asana-Kategorien	58
4.4.3	Asana-Beschreibungen.....	59
4.4.3.1	Standpositionen.....	60
4.4.3.2	Stützhaltungen/Armbalancen	64
4.4.3.3	Core-Übungen	66
4.4.3.4	Rückbeugen	69
4.4.3.5	Rotationen/Twists	72
4.4.3.6	Vorbeugen	75
4.4.3.7	Seitbeugen	77
4.4.3.8	Hüftöffner.....	78
4.4.3.9	Umkehrhaltungen	81
4.4.3.10	Entspannungshaltungen.....	83
4.5	Didaktik des schulischen Yogaunterrichts.....	85
4.5.1	Allgemein didaktische Grundsätze im schulischen Yogaunterricht.....	86
4.5.1.1	Prinzip: Vom Einfachen zum Komplexen	87
4.5.1.2	Prinzip: Vom Bekannten zum Unbekannten	87
4.5.1.3	Prinzip: Vom Dynamischen zum Statischen	88
4.5.1.4	Prinzip: Von der Belastung zur Entlastung (Ausgleichsbewegungen)	88
4.5.1.5	Prinzip der fließenden Übergänge.....	91
4.6	Didaktisches Modell mit Phasenstruktur	91

4.6.1	Allgemeines Aufwärmen	93
4.6.2	Einstimmung – Pranayama im Phasenmodell	93
4.6.3	Spezielles Aufwärmen im Phasenmodell	94
4.6.4	Sonnengrüße im Phasenmodell	95
4.6.5	Standpositionen und Balance-Übungen im Phasenmodell	98
4.6.6	Bauchübungen/Core-Übungen im Phasenmodell	99
4.6.7	Stützhaltungen/Armbalancen im Phasenmodell	99
4.6.8	Rückbeugen im Phasenmodell	100
4.6.9	Rotationen/Twists im Phasenmodell	100
4.6.10	Vorbeugen im Phasenmodell	101
4.6.11	Umkehrhaltungen im Phasenmodell	101
4.6.12	Schlussentspannung im Phasenmodell	102
4.6.13	Unterrichtsbeispiel für das Phasenmodell	104
5	Yoga-Unterrichtseinheiten	108
5.1	Unterrichtseinheit 1: Asana-Expertin/Experte werden – Fokus: Sozial- und Fachkompetenz	109
5.1.1	Einordnung in das Kompetenzraster	109
5.1.2	Konkretisierung der (Teil-)Kompetenzen – Bildungsstandard	110
5.1.3	Bezug zum Lehrplan	110
5.1.4	Aufgabenstellung	111
5.1.5	Didaktisch-methodische Hinweise	112
5.1.5.1	Intention	112
5.1.5.2	Voraussetzungen	112
5.1.5.3	Durchführung	112
5.1.6	Evaluation	113
5.1.7	Anknüpfungspunkte	114
5.2	Unterrichtseinheit 2: Yoga und Puls – Fokus: Selbst- und Fachkompetenz	131
5.2.1	Einordnung in das Kompetenzraster	131
5.2.2	Konkretisierung der (Teil-)Kompetenzen - Bildungsstandard	132
5.2.3	Bezug zum Lehrplan	132
5.2.4	Aufgabenstellung	133
5.2.5	Didaktisch-methodische Hinweise	135
5.2.5.1	Intention	135
5.2.5.2	Voraussetzungen	135
5.2.5.3	Durchführung	136
5.2.6	Evaluation	136
5.2.7	Anknüpfungspunkte	136
5.3	Unterrichtseinheit 3: Partner-Yoga – Fokus: Methoden- und Fachkompetenz	138
5.3.1	Einordnung in das Kompetenzraster	138
5.3.2	Konkretisierung der (Teil-)Kompetenzen - Bildungsstandard	139
5.3.3	Bezug zum Lehrplan	139
5.3.4	Aufgabenstellung	140
5.3.5	Didaktisch-methodische Hinweise	140
5.3.5.1	Intention	140
5.3.5.2	Voraussetzungen	141
5.3.5.3	Durchführung	141
5.3.6	Evaluation	142
5.3.7	Anknüpfungspunkte	142
6	Resümee und Ausblick	147
7	Literatur	149
8	Verzeichnisse	154
8.1	Abbildungsverzeichnis	154
8.2	Tabellenverzeichnis	155
9	Anhang	156

1 Einleitung - Problemaufriss und Forschungsfragen

Seit 1.9.2016 gilt der neue Lehrplan für den Pflichtgegenstand „Bewegung und Sport“ für die 9. Schulstufe und steigt in den Folgejahren schulstufenweise an, dies betrifft die Oberstufe der allgemein bildenden höheren Schulen, der berufsbildenden mittleren und höheren Schulen sowie den höheren land- und forstwirtschaftlichen Lehranstalten. Damit einher geht die Einführung von Bildungsstandards und Kompetenzen sowie deren Umsetzung im schulischen Sportunterricht. Nun gilt es, das breite Feld von Bewegungsangeboten, beginnend von den unterschiedlichsten Sportarten wie Leichtathletik und Schwimmen bis hin zu Bewegungsphänomenen wie beispielsweise Yoga auf diese Lehrplan-Vorgaben abzustimmen, damit sie in das Unterrichtsfach Bewegung und Sport implementiert werden können.

Der Hauptaspekt der vorliegenden Arbeit liegt demnach darin, das Bewegungsphänomen „Yoga“ auf Basis des Lehrplans für Bewegung und Sport für fünfjährige Schulformen der Sekundarstufe II 2016 neu aufzubereiten und dadurch Optionen für dessen Umsetzung im Sportunterricht zu erarbeiten, denn derzeit findet in der Praxis des Sportunterrichts vielerorts eine Umorientierung statt, von der Orientierung am Sportartenmodell wird der Fokus auf die Kompetenzorientierung gelegt. Viele Sportlehrerinnen mit langjähriger Berufserfahrung wie die Autorin befinden sich in einer Umstellungsphase, besonders die Planung und Evaluierung von Sportunterricht betreffend. Diese Arbeit möchte deshalb Hilfestellung bieten und theoretisch und praktisch aufzeigen, wie man Yoga im Sportunterricht kompetenzorientiert umsetzen kann. Um jedem Interessierten einen Zugang zu Yoga in der Oberstufe zu ermöglichen, wird eine Didaktik ausgearbeitet, mit deren Hilfe individuell variiere Yogastunden erarbeitet werden können, was meines Wissens ein Novum darstellt. Denn trotz inzwischen zahlreicher Literatur zu Themenkomplexen wie „Yoga in der Schule“ bzw. „Yoga mit Kindern und Jugendlichen“, in denen Stundenentwürfe zu verschiedenen Yoga-Themen angeboten werden, gibt es noch keinen didaktisch-methodischen Leitfaden, der es Bewegungserzieherinnen und Bewegungserziehern ermöglicht, unter Beachtung zentraler Aspekte kompetenzorientierten Sportunterrichts schulischen Yogaunterricht zu gestalten und zu evaluieren.

Yoga selbst ist ein extrem breitgefächertes Themengebiet, dessen Spektrum von spirituell-esoterischen Phänomenen bis hin zu streng wissenschaftlichen, oft medizinisch orientierten Forschungsgebieten reicht. Deshalb wird in dieser Arbeit das vielgestaltige Phänomen „Yoga“ bewusst eingegrenzt auf einen körperorientierten Hatha-Yoga-Stil, der dem Kriterium von physiologischer Unbedenklichkeit entspricht.

Ausgehend vom breiten Spektrum „Yoga“ soll in der vorliegenden Arbeit auf das engere Gebiet „Hatha-Yoga“ und schließlich auf das noch kleinere Setting „Hatha-Yoga in der

Schule“ theoretisch und praktisch mit passenden Unterrichtssequenzen erschlossen werden. Der abschließende Praxisteil zeigt exemplarisch die ausführliche Umsetzung von Yoga im Sportunterricht der Oberstufe unter dem Aspekt der Kompetenzorientierung. Um diese Kompetenzorientierung umfassend zu begründen, wird Bezug zur vergangenen Bildungsreform mit ihren Eckpunkten wie Outcome-Orientierung, Bildungsstandards, Kompetenzen und Evaluation genommen und in Hinblick auf das Unterrichtsfach Bewegung und Sport spezifiziert.

Zusammenfassend bleibt festzuhalten, dass folgende Problemfelder dieser Arbeit zugrunde liegen:

- Yoga hat für Schülerinnen und Schüler der Oberstufe durch seine langjährige, facettenreiche, außerschulische Präsenz eine gewisse Attraktivität und bietet eben durch diesen Facettenreichtum eine enorme Bereicherung für den Sportunterricht der Oberstufe.
- Sportlehrerinnen und Sportlehrer befinden sich gerade in einer Umorientierungsphase, denn der Sportunterricht muss grundlegend auf das neue Kompetenzmodell umgestellt werden.

Damit die bildungstheoretischen Vorgaben nicht theoretisch bleiben, sondern im Sportunterricht praktisch mit dem Inhaltsfeld Yoga umgesetzt werden können, sollen im Rahmen der vorliegenden Arbeit folgende Forschungsfragen beantwortet werden:

- Wie lässt sich eine Hatha-Yogapraxis im Sportunterricht der Oberstufe im Rahmen der Kompetenzorientierung, konkret unter dem Fokus der Fach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz, umfassend umsetzen?
- Wo gibt es Verbindungslinien zwischen neuem Lehrplan für Bewegung und Sport in fünfjährigen Schulformen und Hatha-Yoga?

Ziel der Arbeit ist es, Sportlehrerinnen und Sportlehrern Unterrichtsbeispiele und Anregungen zur Verfügung zu stellen, die den Kriterien eines modernen, outcome- und kompetenzorientierten Sportunterrichts der Oberstufe gerecht werden und damit zugleich Möglichkeiten aufzuzeigen, das attraktive Bewegungsfeld „Yoga“ in einem zeitgemäßen Sportunterricht zu implementieren.

Die angewandte, hermeneutische Methode basiert auf Analyse, Zusammenfassung, Assimilation und eigenständiger Adaption teils sportpädagogischer Literatur, teils fundierter Yoga-Literatur in Hinblick auf zeitgemäßen, schulischen Yogaunterricht. Zugleich wurden Unterrichtsbeispiele für Yoga auf dieser theoretischen Basis entwickelt, in der Praxis erprobt, evaluiert, optimiert und im Praxisteil der vorliegenden Arbeit abgebildet.

Yoga kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass Schülerinnen und Schüler dazu angeregt werden, auch in der Freizeit Sport zu treiben. Durch die langjährige Präsenz von Yoga in diversen Medien, wie Zeitschriften, TV-Sendern, YouTube u.v.m. und natürlich in

außerschulischen Sportangeboten haben viele Schülerinnen und Schüler schon ein Bild von Yoga, es besteht also ein Anknüpfungspunkt zu ihrer Lebenswelt. Viele haben Interesse, Yoga näher kennen zu lernen, was im Lehrplan und Bildungsstandard ausdrücklich gefordert wird (BGBl. II Nr. 217/2016, S.1; Amesberger & Stadler, 2014, S. 56). Nicht nur diese Präsenz im Alltag macht Yoga für Jugendliche interessant, auch sind viele Teenager offen dafür, ein Bewegungssystem aus einer anderen Kultur kennen zu lernen. Daneben sprechen sie häufig phantasievolle Namen der Yogapositionen wie Göttin, Krieger, Schmetterling usw. an. Die leichte Übertragbarkeit der Körper- und Atemübungen auf Alltagssituationen sowie die Fülle von Adaptionmöglichkeiten einzelner Yoga-Übungen von leicht bis schwer sind weitere Pluspunkte, die für eine Implementation von Yoga in den schulischen Sportunterricht plädieren (Stück, 2013, S. 41).

Yoga im Sportunterricht kann außerdem einen wichtigen Ausgleich gegenüber anderen Gegenstandsfächern leisten, sowohl auf physischer Ebene, z.B. als Korrektiv von zu langem Sitzen und den damit einher gehenden körperlichen Beeinträchtigungen (u.a. Starrett, Starrett & Cordoza, 2016; Pratscher, 1999) als auch auf psychischer Ebene, wenn, wie im Bildungsstandard (Amesberger & Stadler, 2014, S.56) angesprochen, eine hohe Stressbelastung auf Seiten der Schülerinnen und Schüler gegeben ist und Yoga als Entspannungstechnik im Sportunterricht eingesetzt wird.

Diese Arbeit basiert auf der Annahme, dass Yoga eine enorme Bereicherung des schulischen Unterrichtsfaches Bewegung und Sport ist und helfen kann, die derzeit in der Praxis herrschende Lücke von Kompetenzorientierung in der Theorie, wie im Lehrplan, und Sportunterricht im schulischen Alltag, zu verkleinern

2 Yoga - Theoretische Grundlagen

Dieses Kapitel liefert einen Überblick über die wichtigsten Begriffe im Zusammenhang mit Yoga sowie einen Einblick in historische Yogatraditionen, die Basis für alle modernen Yogaformen sind. Dadurch bekommen einerseits die in der vorliegenden Arbeit verwendeten Bezeichnungen wie „Modernes Yoga“, „Hatha-Yoga“, „körperorientiertes Yoga“ usw. Kontur und andererseits wird eine theoretische Einführung in das Themenfeld Yoga gegeben.

2.1 Der Terminus „Yoga“

„Yoga“ leitet sich vom Sanskrit-Wort „yuj“ ab, was das Anjochen von Zugtieren bezeichnet. In diesem Sinn trägt es eine zweifache Bedeutung: ein verbindendes und ein unterordnendes Element. Konkret ist damit erstens das Verbinden von Körper, Geist und Seele und zweitens das Unterjochen/Beherrschen der Sinne in der Meditation gemeint (Fuchs, 2013, S.3).

Yoga gilt in Indien als vielschichtiger Begriff. Für diese Arbeit von großer Relevanz ist seine Bedeutung als Sammelbegriff für verschiedene praktische Heilstechniken wie Meditations- und Körperübungen. Für das Verständnis der Entstehung des modernen Yoga und dessen Abgrenzung ist ferner interessant, dass der Oberbegriff Yoga auch verschiedene, rein philosophische Heilswege subsumiert, wie Jnana-Yoga, Erkenntnis-Yoga, (Fuchs, 2013, S.3), die in dieser Abhandlung jedoch ausgeklammert werden.

2.2 Der Yoga-Begriff der vorliegenden Arbeit

Die vorliegende Arbeit definiert Yoga nach Baier (2011, S.228) als körperliche Übungssysteme „mit ganzheitlichem Anspruch, die seit dem 19. Jahrhundert aus der Interaktion von indischer Kultur und euroamerikanischer Moderne entstanden sind und weiter entstehen“. Der ganzheitliche Anspruch besteht zum einen darin, die einzelnen Übungen bewusst mit dem Atem zu verbinden, zum anderen darin, Entspannungsübungen am Anfang und/oder Ende einer Yogaeinheit zu integrieren (Schnäbele, 2009, S.77). Wird Yoga in diesem Sinne in der vorliegenden Arbeit verwendet, kommen Termini wie „modernes Yoga“, „körperorientiertes Yoga“, „Hatha-Yoga“, „Asana-Yogapraxis“, „körperzentrierte Yogapraxis“ u.Ä. im Anschluss an den von der Yoga-Wissenschaftlerin Elizabeth De Michelis geprägten Begriff „Modern Postural Yoga“ zum Einsatz, als klare Abgrenzung zum prämodernen, tantrischen bzw. klassischen Yogabegriff.

Wird im vorliegenden Manuskript von Hatha-Yoga als der historischen Wurzel der modernen Yogapraxis gesprochen, dann sind damit die sehr körperorientierten Yogaformen gemeint,

nicht jedoch die alten, tantrischen Hatha-Yoga-Techniken, die sich aus entsprechenden Reinigungs-, Atem- und Meditationspraktiken zusammengesetzt haben und untrennbar mit einer spezifischen, allumfassenden Philosophie verbunden waren (Schnäbele, 2009, S.41).

In diesem Kontext soll darauf hingewiesen werden, dass Yoga allgemein und Hatha-Yoga im Speziellen in seiner heutigen Form nichts mehr bzw. sehr wenig mit dem Tausende Jahre alten Yoga zu tun hat, wie in den Medien so gerne behauptet wird. Vielmehr wurde die Yogatradition immer wieder verändert, neu erfunden, assimiliert und, besonders heute, den jeweiligen kulturellen Gegebenheiten und Bedürfnissen angepasst. Yoga ist dementsprechend eine „soziale Konstruktion und kontingente kulturelle Praxis“ (Schnäbele, 2009, S.47).

2.3 Kurzer geschichtlicher Abriss des Phänomens „Yoga“

Die frühesten schriftlichen Belege für Yoga als religiöses Heilssystem, nicht als „Gymnastikprogramm“, finden sich zur Zeit des Brahmanismus, ca. 900-300 v. Chr., in den sogenannten Upanishaden, das sind philosophisch-religiöse Schriften des Hinduismus, teilweise in Versform, teilweise in Prosa in Sanskrit verfasst. Sie thematisieren, meist in Form von Lehrgesprächen zwischen Schülern und Lehrern, verschiedene Heilswege und Heilspraktiken, Rituale, philosophische Weltanschauungen, Handlungsrichtlinien, darunter auch Yoga-Praktiken im Sinne von Atemübungen und Meditationsübungen. Das dritte, heute wichtigste Element der Yogapraxis, die Körperübungen, Asanas, werden in diesen frühen Schriften nicht erwähnt (Fuchs, 2013, S.6; Schnäbele, 2009, S.51).

Im Sinne der Doppelbedeutung von „Anjochen“ wird „Yoga“ zum ersten Mal in der Katha-Upanishad¹ verwendet, als Meditationspraxis zum „Beherrschen der Sinne und Gedanken“ (Fuchs, 2013, S.7).

Insgesamt gehören heute elf Texte zum Kanon der Upanishaden, in denen Yoga als Bezeichnung für philosophische und praktische Heilssysteme verwendet wird, in Zusammenhang mit asketischen und meditativen Praktiken, die der Beherrschung des Körpers und des Geistes dienen, auf Selbst- und Gotteserkenntnis abzielen, somit letztendlich auf Befreiung (=Moksha) (Schnäbele, 2009, S.25-27).

Als weiterer Quellentext des traditionellen Yoga gilt die Bhagavad Gita. Mit ihren 700 Doppelversen ist sie Teil eines bedeutenden indischen Epos in Versform, das insgesamt aus etwa 100 000 Doppelversen besteht und ca. 500 v. Chr. in Indien verschriftlicht wurde, jedoch auf ältere, mündlich überlieferte Quellen zurückgreift (Fuchs, 2013, S.8; Schnäbele, 2009, S.29-30). Darin werden die in den Upanishaden überlieferten Yoga-Wege erläutert und ausgebaut (Schulz-Raffelt, 2013, S.23). Erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang auch,

¹ Etwa im 4./5. Jahrhundert vor Christus entstanden (Haas, 2018, S.12-13)

dass die Bhagavad Gita den Gott Krishna explizit aussagen lässt, auch Frauen und Angehörige der niederen Kasten sowie Unberührbare könnten den Weg des Yoga gehen, was später, in der Tradition des Hatha-Yoga, einen wichtigen Aspekt darstellt (Schnäbele, 2009, S. 30).

In späterer Zeit, ab etwa 300 v. Chr., in der Phase des Hinduismus, ist Yoga untrennbar mit dem Namen „Patanjali“ verknüpft, einem indischen Gelehrten oder einer Brahmanenfamilie oder einem Zusammenschluss von Gelehrten, der/die um Christi Geburt einen Leitfaden über die Philosophie und Praxis von Yoga, das Yogasutra, verschriftlicht hat/haben, aus dem u.a. hervorgeht, dass die damalige Yogapraxis aus Asanas, also Körperpositionen, und Pranayamas, Atemübungen, bestand (Schöps, 2010, S.31-33). Dennoch gibt es in diesem Werk noch keine detaillierte Beschreibung von Posen, sondern lediglich eine offen gehaltene Beschreibung des Meditationssitzes. Die Asanas, wie wir sie heute im Sinne von Körperhaltungen verstehen, haben sich erst später in der Tradition des Hatha-Yoga entwickelt, etwa ab dem 9. Jahrhundert (Schöps, 2010, S.32).

Patanjali oder die unter diesem Namen Wirkenden beschreibt/beschreiben stattdessen einen praktischen Heilsweg, einen achtstufigen Pfad, mit dessen Hilfe man Leiden überwinden und zu innerer Freiheit gelangen könne (Schöps, 2010, S.24). Elemente dieses Weges sind z.B. ethische Verhaltensweisen, der Umgang mit sich und anderen, Meditation, Konzentration, Fokussierung der Sinne. Eingebettet ist dieser praktische Übungsweg in ein umfassendes philosophisches System (Fuchs & Distelbarth, 2013, 71-77).

Patanjali gilt als Begründer von Yoga in der modernen Zeit, sein Werk als die „Bibel“ der Yogapraktizierenden bis heute, was wissenschaftlich nicht haltbar ist, denn die derzeit im euroamerikanischen Raum verbreiteten Yogaformen haben keineswegs eine kontinuierliche Verbindung zum Yoga des Patanjali, sie haben häufig ihren Fokus auf Körperübungen, also Asanas, wie sie im traditionellen Hatha-Yoga grundgelegt sind, bei Patanjali jedoch fehlen, denn Patanjali hat seinen Schwerpunkt auf geistige Übungen gelegt, nicht auf körperliche (Deutzmann, 2002, S.74).

Generell wird heute eine kontinuierliche Traditionslinie von prämodernen, indischen zu modernen, euroamerikanischen Yogaformen wissenschaftlich negiert, sowohl was die Yoga-Praxis als auch die Yoga-Philosophie betrifft (Baier, 2011, S.222). Die heutigen Yogaformen wurden stattdessen vom Philosophie-System weitgehend losgelöst und erfuhren vielfältige Modifikationen, Assimilationen und Aktualisierungen, wobei dieser Prozess noch immer und vermutlich noch lange nicht abgeschlossen ist (Schnäbele, 2009, S.47 u. S.50).

Zusätzlich besteht ein Bruch in der Tradition in der Hinsicht, dass sich das moderne Yoga als „transnationales Kulturgut [erweist], das aus einer interkulturellen und interreligiösen Begegnung zwischen der euroamerikanischen Moderne und Indien hervorging“ (Baier, 2011, S. 223), demnach nicht nur im prämodernen Indien wurzelt, worauf Kapitel 2.6 näher eingeht.

2.4 Der Terminus „Hatha-Yoga“

Wörtlich übersetzt bedeutet das Sanskrit-Wort „Hatha“ Yoga der Kraft/Anstrengung. Daneben wird es mit Vereinigung von Sonne, der männlichen Energie, „ha“, und Mond, der weiblichen Energie, „tha“, übersetzt, also als Überwindung und Harmonisierung der Dualität. Heute subsumiert der Begriff „Hatha-Yoga“ alle primär körper- und gymnastikorientierten Yogapraktiken (Schöps, 2010, S.32).

2.5 Kurzer geschichtlicher Abriss des Phänomens Hatha-Yoga

Der Terminus Hatha-Yoga selbst taucht im Zeitraum vom 9.-12. Jahrhundert n. Chr. in Indien auf und umfasst Yogapraktiken, die körperbezogen und tantrisch beeinflusst sind (Fuchs, 2013, S.11). „Tantrisch“ bezeichnet eine ab dem 5./6. Jahrhundert n. Chr. auftretende, facettenreiche philosophische und religiöse Strömung in Indien, die eine erstmalige, positive Hinwendung zur Welt und zum Körper, auch zum weiblichen, vertritt, im Gegensatz zu den vorangegangenen, oft asketischen und körperfeindlichen Yoga-Ausprägungen (Fuchs, 2013, S.10). Der Körper galt nicht mehr als ein notwendiges Übel, sondern Tempel des Göttlichen und hochgeschätztes Werkzeug für die sogenannte Befreiung, Mukti bzw. Moksha. Als Konsequenz kam es zu einer Aufwertung von Sexualität, Weiblichkeit, Sinnlichkeit und Genuss² (Fuchs, 2013, S.10).

Dieser Tantrismus war demokratisch, denn er wandte sich an alle Menschen, nicht nur an die Männer der oberen Kaste der Brahmanen, pluralistisch, denn es gab ihn in vielfältigen Varianten und ganzheitlich, denn ein gesunder, kräftiger Körper war nie das alleinige Ziel, sondern immer Mittel zum Zweck der Befreiung. Um den Körper für diese Befreiung in Form der Erweckung der göttlichen, weiblichen Energie (Kundalini) im menschlichen Körper zu „trainieren“, wurden im Hatha-Yoga viele Körperübungen entwickelt, die Asanas. Hatha-Yoga ist demnach „ein Weg von außen nach innen“ (Trökes, 2013, S. 99), vom Körper zum Geist (Trökes, 2013, S.98-99).

Die Hatha-Yogarichtung selbst mit einigen Körperübungen und ihrem Heilsanspruch geht angeblich auf einen Asketen namens „Gorakhnath“ zurück, einem Ordensgründer, der bis heute nicht genau datiert werden kann und dessen Wirken in einem Zeitraum vom 9. bis 12. Jahrhundert angesetzt wird (Fuchs, 2013, S.11). Er soll eine grundlegende Schrift namens „Hatha Yoga“ über die Spezifika von Hatha-Yoga verfasst haben, die jedoch nur durch indirekte Quellen belegt ist. Das zweite ihm zugeschriebene Werk, Goraksa-Sataka³, ist allerdings heute noch erhalten, enthält Teile des verloren gegangenen Hatha-Yoga-Werks

² Es entstanden auch obskure rituelle, magische und sexuelle Praktiken, die dem Tantrismus einen zweifelhaften Ruf einbrachten.

³ Goraksa Sataka heißt die Hunderheit des Gorakhsa, weil das Werk aus ca. 100 Versen besteht (<http://sanskrit-woerterbuch.podspot.de/post/goraksha-shataka/>)

und thematisiert wichtige Prinzipien des Hatha-Yoga. „Der Hatha-Yoga ist letztlich jedoch nicht Goraknath allein zu verdanken (sollte die Legende mehr als eine Legende sein), sondern im größeren Kontext des Tantrismus entstanden [...]“ (Schnäbele, 2009, S.41).

Obwohl die Quellenlage von Hatha-Yoga, wie z.B. Schnäbele (2009) und Trökes (2013) immer wieder betonen, aufgrund der lange nur mündlichen Tradierung dürftig ist, gibt es spätestens ab dem 12. Jahrhundert eine schriftlich dokumentierte Yogarichtung, die sehr körper- und praxisorientiert ist, jedoch auch einen umfassenden Heilsanspruch hat und verschiedenste Strömungen in sich vereint, wie Elemente aus dem Patanjali-Yoga, aus den Veden, den heiligen Schriften Indiens, von denen die Upanishaden den jüngsten Teil darstellen, und, wie bereits ausgeführt, dem hinduistischen Tantrismus (Schulz-Raffelt, 2013, S.17).

Zusammenfassend lässt sich sagen, Hatha Yoga setzte sich aus einer umfassenden philosophischen Lehre, aus Meditations-, Atem-, Körper- und Reinigungstechniken zusammen, was durch alte indische Texte, meist in Form von Versen und Streitgesprächen zwischen Guru und Schüler belegt ist (Schnäbele, 2009, S.44).

Weitere Quellentexte, aus denen sich das moderne Wissen über Hatha-Yoga ableitet und die verschiedene Asanas, zumindest ansatzweise, beschreiben, sind die Hatha-Yoga-Pradipika (ca. 14., 15. Jahrhundert), die Gheranda-Samhita⁴ (ca. 17. Jahrhundert) und die Siva-Samhita (ca. 18. Jahrhundert). In der Hatha-Yoga-Pradipika sind 15 Asanas beschrieben, jedoch sehr vage, daneben gibt es Anleitungen zu Atemübungen und körperlichen Reinigungstechniken, in der Gheranda-Samhita finden sich 32 Körperstellungen und in der Siva-Samhita 4, denn die traditionelle Hatha-Yoga-Literatur hat ihren Schwerpunkt auf der Erweckung der Kundalini. Asanas sind nur im Zuge der körperlichen Fitness als Bereitschaft für diese Erweckung wichtig, ihre genaue Beschreibung ist außerdem sekundär, da sie sowieso vom Guru zum Schüler mündlich weitergegeben und trainiert wurden (Schnäbele, 2009, S.42-46).

Aus dieser Asana-Praxis lässt sich jedoch keine direkte Traditionslinie zur heutigen ableiten (Baier, 2011, S.226), die Vielzahl der aktuellen Asanas, angeblich mehr als 1000 (Schöps, 2010, S.50), scheint also ein Novum und Charakteristikum der modernen Hatha-Yoga-Praxis zu sein:

Vergleicht man die Hatha-Yoga-Texte mit den Yoga-Sutren [von Patanjali, Anm. der Verf.], der Bhagavad Gita und den Upanishaden, dann fällt auf, dass von den im Hatha-Yoga genannten Körperpraktiken im frühen klassischen Yoga noch kaum bis gar nicht die Rede war. Das Erreichen [...] der Einheit mit dem Selbst, war im klassischen Yoga keineswegs mit ausgefeilten Reinigungs- und

⁴ Samhita bedeutet Sammlung

Kräftigungsübungen verbunden. Im Gegenteil, Hatha-Yoga führt diese Techniken neu ein und etabliert sie über die Jahrhunderte hinweg. (Schnäbele, 2009, S.51)

Ab dem 15. Jahrhundert gab es überhaupt nur mehr wenig Weiterentwicklung in der Hatha-Yoga-Praxis, v.a. nicht mehr in dem Ausmaß wie im 13. – 15. Jahrhundert, zur Zeit der Hochblüte von Hatha-Yoga in Indien. Schließlich kam es zu einer Stagnation der Hatha-Yoga-Tradition, die mit der Kolonialisierung Indiens durch England noch verstärkt wurde (Schnäbele, 2009, S.52). Ab dem 16. Jahrhundert fanden vermehrt magische und zauberische Elemente bzw. Praktiken Eingang in Hatha-Yoga, heute noch bekannt in Handlungen wie Über-brennende-Kohlen-Laufen, Auf-Nagelbrettern-Liegen, Stundenlanges-Verharren-in-bestimmten-Positionen (Trökes, 2013, S.110). Erst Anfang des 19. Jahrhunderts erlebte Indien eine Wiederentdeckung der eigenen kulturellen Werte, zusammengefasst unter dem Stichwort Neo-Hinduismus⁵ (Fuchs, 2013, S.13). Um die Jahrhundertwende des 19. und 20. Jahrhundert dominierte in Indien jedoch ein negatives Yoga-Bild, das darauf beruhte, dass Hatha-Yoga von den Yogis und Angehörigen der niederen Kasten praktiziert wurde und esoterische, magische, sogar kriegerische Praktiken enthielt (Baier, 2011, S.224).

2.6 Das Yoga-Phänomen der Moderne

Im Zuge des Neo-Hinduismus erlebte auch die Hatha-Yoga-Tradition eine Renaissance, gekoppelt an große Persönlichkeiten bzw. „Swamis“, was Lehrer, Herr und Meister bedeutet (Schnäbele, 2009, S.59). Zusätzlich gelangten im 19. Jahrhundert vermehrt gymnastische Elemente, von englischen Besatzern nach Indien gebracht, in die Yogapraxis (Kocina, 2013), die sich in der indischen Oberschicht wieder etablierte. Yoga wurde also bereits in Indien modernisiert, ab etwa Mitte des 19. Jahrhunderts, durch neohindische Tendenzen (Baier, 2011, S.223). Jedoch erlangten bereits vor der Kolonialisierung verstärkt Körper- und Atemübungen Eingang in die indische Yogapraxis, vor allem unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung, ebenso Elemente des Ringkampfs als ältere, indische Bewegungstradition. Die Wiederentdeckung der Yogatradition vollzog sich vor allem in der indischen Oberschicht, die sich gegen die (kulturelle und politische) Dominanz ihrer englischen „Besitzer“ stellen wollte und in der Yogapraxis ein wiederentdecktes, verändertes, identitätsstiftendes Element fand (Schnäbele, 2009, S.60-61).

Vor allem Anfang des 20. Jahrhunderts wurden weitere Fitness- und Körperübungen aufgenommen, indische und westliche Elemente ergänzen sich seitdem in der Yogapraxis.

⁵ Neohinduismus definiert Schnäbele als „politisch motivierte [...] Wiederaneignung der ‚hinduistischen‘ Kultur“ (Schnäbele, 2009, S.60)

Die Young Men's Christian Association (YMCA) spielte in diesem Zusammenhang eine tragende Rolle, da sie in Indien weit verbreitet war und eine ganzheitliche, also den Körper, Geist und die Seele umfassende Förderung und Entfaltung junger Menschen unterstützte (Baier, 2011, S.227). Auch der Palast von Mysore begünstigte die Entwicklung der asana-orientierten Yogapraxis enorm, da er dem Westen gegenüber sehr aufgeschlossen war, großen Wert auf Körperkult legte und traditionelle Yoga-Elemente mit westlichen Gymnastikübungen sowie therapeutischen Inhalten oder auch militärisch-straffen Bewegungseinheiten, sogar Wrestling-Elementen, verknüpfte (Schnäbele, 2009, S.69-71). Swami Krishnamacharya unterrichtete dort erstmals auch eine Frau, Indra Devi, mit bürgerlichem Namen Eugenie Peterson, was im patriarchalisch strukturierten Indien ein Novum darstellte (Decker, 2015).

Diese Tatsachen widerlegen den besonders im Westen weit verbreiteten Mythos, dass in Indien eine zutiefst geistig-spirituelle, wenig körperorientierte Yogapraxis vorherrscht, im Gegensatz zum euroamerikanischen Raum. Sie verweisen stattdessen auf eine mannigfaltige, facettenreiche Yogatradition, auch im modernen Indien. (Schnäbele, 2009, S.61) Das vielgestaltige, moderne Yoga ist demnach kein ausschließliches Produkt des Westens, sondern „[i]t was in India that Yoga was modernized, medicalized, and transformed into a system of physical culture“ (Alter, 2004, S.10).

Das heißt auch, das moderne körperorientierte Yoga hat sich in den letzten 100 Jahren aus einem modernisierten indischen Yoga-Konglomerat entwickelt und erfährt in den vergangenen 30 Jahren ständig Adaptionen (Michaels, 2011).

Dieses indische Yoga-Konglomerat bestand aus Elementen der Bhagavadgita, der Yogasutren von Patanjali, der Raja-Yoga-Richtung von Vivekananda, aus Gymnastikübungen des Mysore-Palastes, Bodybuilding-Programmen wie sie der Deutsche Eugen Sandow 1905 in seiner „Vorführreise“ nach Indien brachte, aus heilgymnastischen Elementen von Henrik Ling, Turnbewegungen von Guthsmuths und Ludwig Jahn, außerdem Bewegungen aus dem indischen Ringkampf sowie Sitzhaltungen, die lange ausschließlich der Meditation dienten. Es wurde von den Yogis als ganzheitliches Übungssystem präsentiert, das die für die spirituelle Entwicklung notwendige körperliche Fitness ermöglicht (Baier, 2011, S.226).

„Diese Mischung aus europäischen Einflüssen und indischem Nationalismus sowie Neohinduismus machte westlich-gymnastische Verrenkungen zu «typisch indischen» Yoga-Positionen – und umgekehrt diese zu Elementen der Leibesübung im Sinne Turnvater Jahns. Beide Seiten profitierten. Die westliche Gymnastik erhielt einen spirituellen Überbau, der Yoga wurde zu einer weltweit sich verbreitenden Form der geistig angehauchten Gymnastik.“ (Michaels, 2011, Onlineausgabe NZZ)

Verantwortlich für den großen Durchbruch von Yoga im Westen und in den USA ab dem 19. Jahrhundert war z.B. Swami Vivekananda. Er hielt 1893 im Rahmen des „Weltparlament der Religionen“ einen Vortrag über den Hinduismus, in dem er auch auf die Praktiken des Yoga einging. Da diese Rede große Resonanz erfuhr, folgten weitere Vorträge in den USA. Sein Anliegen war es, Yoga im Sinne der Yoga-Philosophie und in Form von Meditation und Konzentration zu verbreiten, Körperübungen spielten eine untergeordnete Rolle (Torwesten, 2013, S.49; Baier 2011, S.225).

In den folgenden Jahrzehnten haben u.a. zwei weitere Swamis die Entwicklung zum modernen Yoga forciert: Swami Sivananda (1887-1963) und Sri⁶ Krishnamacharya (1888-1989).

Sivananda entwickelte eine sanfte Form des Hatha-Yoga, eine fixe Abfolge von Übungen mit Asanas, Meditation, Mantren, Atemübungen und darüber hinaus vegetarischer Ernährung, er integrierte verschiedene indische Yoga-Richtungen zu einem „Integralen Yoga“ (Schulz-Raffelt, 2013, S.58). Sri Krishnamacharya brachte die Prinzipien Individualisierung und Differenzierung in die sehr anspruchsvolle, körperorientierte Hatha-Yoga Praxis. Er gilt als Vater aller modernen Hatha-Yoga-Stile und verband Gymnastikelemente mit indischer Philosophie. Durch sein Wirken, z.B. am Palast von Mysore, gelangte Yoga sowohl in Indien als auch im Westen zum Durchbruch. Mit seinem Wissen prägte er viele Yogalehrer, die bekanntesten darunter sind sein Sohn Desikachar, B.K.S. Iyengar, Patthabi Jois und Indra Devi (u.a. Schnäbele, 2009, S.69-72).

B.K.S. Iyengar verwob in seinem Werk „Licht auf Yoga“ erstmals die Asana-Praxis mit medizinischen und therapeutischen Erkenntnissen, woraus sich heute medical- und therapeutische Yogaformen entwickelt haben (Schulz-Raffelt, 2013, S.68).

Die modernen, vielfältigen Erscheinungsformen der (Hatha-)Yoga-Praxis gründen demnach in komplexen Prozessen des wechselseitigen Kulturtransfers: Indische Yogis gingen nach Europa und Amerika, lehrten dort Yoga, bekamen neue Impulse und brachten diese Adaptionen wieder nach Indien, wo sie wiederum Rezeption und Transformation erfuhren. Umgekehrt besuchten Interessierte aus Europa und den USA Indien, kamen mit der dortigen, modernisierten Yoga-Praxis in Kontakt und nahmen Elemente davon mit in die westliche Welt. Interessantweise ist dieser Kulturtransfer nicht erst ein Phänomen der Moderne, beschränkte sich jedoch z.B. im Mittelalter auf rein philosophische Yoga-Texte, (Kocina, 2013) und schloss erst ab dem 20. Jahrhundert die Hatha-Yoga-Praxis mit ein.

Dieser Kulturtransfer vollzog sich zum Teil durch die Gründung von Ashrams⁷ wie z.B. bei Sivananda, der in Rishikesh ein Ashram gründete, in dem er auch ausländische, beispielsweise europäische Schülerinnen und Schüler unterrichtete (Schulz-Raffelt, 2013, S.58), durch Reisen und Vorträge in den USA und Europa, wie Swami Vivekananda, durch

⁶ Hoheitsvolle Anrede

⁷ klosterähnlicher Ort in Indien als Ort für Meditation (Duden, 2005)

die Gründung von Gesellschaften, wie Swami Sivananda, der die Gesellschaft des Göttlichen Lebens ins Leben rief, durch schriftliche Veröffentlichungen, wie das Buch „Licht auf Yoga“ (1966) von B.K.S. Iyengar (Schulz-Raffelt, 2013, S.68) und bzw. oder durch das Unterrichten von Prominente und deren Vorbildwirkung, wie Krishnamacharya, der als Erster eine berühmte Frau, die Schauspielerin Indra Drevi, unterrichtete (Schöps, 2010, S.43; Raftery & Schauenburg, 2015). Durch die verkürzte Reisezeit über den Suezkanal, der 1869 eröffnet wurde, sowie den vermehrten Flugverkehr Ende des 20. Jahrhunderts bis hin zum heutigen, weltweiten elektronischen Informations- und Kommunikationsaustausch wurde der wechselseitige Kulturtransfer beschleunigt und gipfelt derzeit in einer enormen Repräsentanz von Yoga in den (sozialen) Medien wie Facebook, Instagram, Youtube usw. Transport- und Kommunikationsmedien waren und sind demnach wichtige Vehikel des Kulturtransfers (Schnäbele, 2009, S.67).

Yoga im Westen erfährt ständig Adaptionen, die „aus spezifischen sozio-historischen Bedingungen“ (Schnäbele, 2009, S.50) resultieren. Ebenso werden nicht alle indischen Yoga-Elemente wahllos übernommen, sondern nur jene, die in der westlichen Gesellschaft auf irgendeine Art Resonanz stoßen, wie die Asanas. Mudras, Reinigungstechniken und lange Mantra-Rezitationen fanden beispielsweise kaum Eingang in die europäische Yogapraxis, sondern Elemente, die der Förderung von Entspannung, Gesundheit und Fitness dienen, nach denen in unserer Gesellschaft offensichtlich große Nachfrage besteht (Schnäbele, 2009, S.47). Dieses simultane Übernehmen und Verändern wird als „produktive Rezeption“, im Anschluss an Lüsebrink (2005, zit. n. Enz, 2013, S.58), bezeichnet.

2.7 Hatha Yoga in Österreich

Vermutlich fanden bereits in der Antike, sicher jedoch im Mittelalter, philosophisch-spirituelle Yogatexte den Weg in den deutschsprachigen Raum (Kocina, 2013). Die schriftliche Quellenlage der Yogapraxis ist ziemlich dürftig, denn die alten Yogaschriften beziehen sich fast ausschließlich auf Yoga-Theorie und –Philosophie (Schnäbele, 2009, S.69-71). In Österreich wird Yoga als spirituelle-okkulte Praxis erstmals um 1900 greifbar, wo der deutsche Industrielle Karl Kellner den Kontakt zu indischen Yogis pflegte und selbst Yoga als Meditationsform, nicht als körperliches Training, praktizierte (Kocina, 2013).

Als Swami Vivekanandas Vortrag in Chicago 1893 auf rege Begeisterung stieß, war Yoga als Hilfe zur Meditation in Deutschland vor allem bei Vertretern der „Theosophischen Gesellschaft“ beliebt. 1921 wurde von Boris Sacharow die erste Yogaschule in Berlin gegründet, in der zum ersten Mal Yoga als Körperarbeit unterrichtet wurde, ab Ende des 2. Weltkrieges verbreitete sich diese Yoga-Praxis weltweit, wie bereits erwähnt z.B. durch Krishnamacharya und seine Schüler, aber auch in Form von Büchern (Fuchs, 2013, S.235).

In den 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts gab es in Europa einen ersten Yogaboom, getragen von den Print- und Rundfunkmedien, unterstützt z.B. durch die Hippie-Bewegung und Prominente wie die Beatles (Enz, 2013, S.61). Ab den 1980er-Jahren begann der Trend zu mannigfaltigen Ausformungen der körperorientierten Yoga-Praxis, der sich bis heute fortsetzt (Enz, 2013, S.69-70).

Derzeit gibt es schätzungsweise 250 000 bis 350 000 Yoga-Praktizierende in Österreich (Strozzi, 2016). Im Yogaguide Österreich (2017), der einen aktuellen Einblick in die österreichische Yogaszene gewährt, beginnend mit Yogakursen über Yogaausbildungen bis hin zu theoretischem Hintergrundwissen, sind derzeit etwa 2200 Yogalehrende und Studios verzeichnet. Angeblich wächst die Zahl der Yogapraktizierenden nicht mehr so stark wie in den vergangenen Jahrzehnten an, auch die Neueröffnung von Yogastudios würde stagnieren, dafür verlagere sich die Quantität hin zur Qualität, denn die Yogapraktizierenden gingen häufiger in Yogastunden, die Yoga-Ausbildungen und Yoga-Einheiten würden an Qualität zulegen, so die Redakteurin des Yogaguides Elfi Mayr Österreich (yogaguide, 2017).

Yoga ist ab den 1960er Jahren in Deutschland und Österreich zunehmend populär geworden, besonders unter Frauen mit hohem Bildungsniveau im städtischen Bereich, „deren Erwerbsarbeit der zunehmend entgrenzten, immateriellen Wissensarbeit, häufig zudem der affektiven Arbeit, zuzuordnen ist. [...] Yogapraxis ist vor diesem Hintergrund (auch) eine zeitgemäße, populäre Bewältigungsstrategie“ (Schnäbele, 2009, S. 10-11). Schnäbele (2009) betont, dass diese neue Form der Erwerbsarbeit eng mit dem Postfordismus zusammenhängt, einer Wirtschaftsform, die sich von der standardisierten Massenproduktion (Fordismus) abwendet, hin zu einer individuelleren Produktgestaltung, um den einzelnen Konsumentenwünschen mehr nachzukommen. Damit einher geht z.B. ein hoher Bedarf an Spezialisierung und Qualifizierung der Arbeitskräfte, vor allem im Dienstleistungssektor (Lexikon der Geographie, 2018), aber auch in anderen Branchen wie im IT-Bereich (Schnäbele, 2009, S.266-269).

„Die postfordistische [sic!], sozioökonomischen Strukturen entfalteten sich zunächst im urbanen Milieu [...] überall auf dem Globus, sei es Los Angeles, Hongkong oder Sydney.“ (Schnäbele, 2009, S.88). Dementsprechend ist auch das moderne Yoga ein transnationales Phänomen, verbreitet in der urbanen Mittelschicht der Angestellten und Beamten. Yoga ist demzufolge eine Reaktion auf folgende moderne Tendenzen:

1. Stress: Damit wird Yoga als eine Entspannungstechnik, die ganzheitlich ansetzt, vor allem in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts, populär. Das bedeutet zugleich, dass Yoga oft als „Ausgleichstechnik“ angewandt wird, nicht als alleinige Sportart, z.B. als Ausgleich zu langem Sitzen und/oder stressigem Arbeitsalltag. Yoga ist demnach eine mögliche Coping-Strategie, um Stressoren auszugleichen und bietet eine

Möglichkeit, eine Balance zwischen gesundheitsschädigenden und –förderlichen Einflüssen herzustellen. (Schnäbele, 2009, S.88-89)

2. Fitness als wichtiger Wert in der heutigen Gesellschaft, der im Zusammenhang mit dem Postfordismus insofern eine zentrale Bedeutung erlangt, dass sich jedes Individuum auf dem Arbeitsmarkt bestmöglich präsentieren und bewerben muss, auch in ästhetischer Hinsicht. Dies betrifft in erster Linie Dienstleistungsberufe, in denen das körperliche Erscheinungsbild zugleich Mittel der Selbstpräsentation ist. Damit ist u.a. auch erklärbar, warum viel mehr Frauen als Männer Yoga praktizieren. Einerseits ist ein sehr hoher Frauenanteil in diesem Sektor beruflich tätig. Andererseits sehen viele Frauen in Yoga eine Möglichkeit, schlank zu werden bzw. zu bleiben sowie ein jugendliches Aussehen zu erhalten. (Schnäbele, 2009, S.90-91, 94)
3. Sinnsuche: Yoga wird oft mit einem „ganzheitlichen“ Anspruch, mit gewissen religiösen und transzendenten Aspekten in Verbindung gebracht, wie dem Singen und Rezipieren von Mantrén oder der Bewegungsmeditation, was der Suche der modernen Menschen nach einem tieferen Sinn in ihrem Leben entgegenkommt. Diese Elemente sind jedoch nicht zwingend, sondern „latent“, „niedrigschwellig“ und „unverbindlich“ (Schnäbele, 2009, S.93), unabhängig von jeglicher (hinduistischer) Religion, was von Fuchs (1999, S.91) als „Säkularisierung des Yoga“, von Schnäbele als „verkörperte Spiritualität“ (2009, S.241) des Yoga bezeichnet wird.

Wie in der Yogapraxis über Jahrhunderte üblich, veränderte sie sich immer wieder, je nach Bedürfnis der Yoga-Praktizierenden. Im 20. und 21. Jahrhundert erfährt diese Anpassung und Veränderung der Yogapraktiken enormen Aufschwung: Pranayama, Mantrén und Meditation werden, besonders in Europa und Amerika, weitestgehend ausgegliedert und gymnastische Formen von Yoga etablieren sich, sogenannte asana-basierte Yogastile (Schnäbele, 2009). Ferner wird das indische Guru-Schüler-System ignoriert, stattdessen wird Yoga einerseits im Selbststudium, z.B. mittels Büchern, DVDs oder Online-Yogakursen, betrieben, andererseits in Kursen, bei denen Yoga-Übungen im Gruppenunterricht vermittelt werden. Meditation wird im Sinne von Bewegungsmeditation mit geübt, teilweise aber auch isoliert praktiziert.

2.8 Moderne, körperorientierte Yoga-Stile in Österreich

An dieser Stelle erscheint es sinnvoll, einen Überblick über die in unseren Breiten derzeit dominierenden, sehr körperzentrierten Yoga-Angebote zu geben. Sie blenden den

hinduistischen und spirituellen Hintergrund weitgehend aus und weisen wesentliche Anpassungen an die Moderne auf, die laut Schnäbele in Entspannung, Gesundheit, Stressbewältigung und Fitness liegen (Schnäbele, 2009, S.47, S.88-89).

Die hier angeführten Yoga-Stile sind nur ein kleiner Ausschnitt der gegenwärtigen, vielfältigen Yoga-Angebote und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie wurden ausgewählt, um die beliebtesten und in Österreich verbreitetsten, körperorientierten Yoga-Stile kurz und prägnant zu charakterisieren (Bekannte Yoga-Arten auf einen Blick, 2016). Hatha-Yoga allein kommt als Bezeichnung zwar auch immer wieder zum Einsatz, meist wird in der Bezeichnung der Yoga-Einheit aber speziell auf verschiedene Traditionen hingewiesen, die oftmals nicht von Indien kommen, sondern aus den USA, wie z.B. Bikram-Yoga, Jivamukti-Yoga und Power-Yoga. Sie sind meist rechtlich geschützte Methoden, die bestimmte Ausbildungen und Dachverbände bzw. Organisationen bieten (Schnäbele, 2009, S.87). Nicht zuletzt damit ist Yoga seit den 1990er-Jahren in der kapitalistischen Wirtschaftsordnung des 20. Jahrhunderts angekommen, neben einem riesigen, globalen Yoga-Markt, auf dem es unzählige Yoga-Hilfsmittel, Yoga-Accessoires, Yoga-Kleidung, Yoga-Nahrung, Zeitschriften, Bücher usw. gibt.

Die folgende Abbildung zeigt eine Auswahl an populären Yogastilen mit deren Gründern, im Anschluss daran findet sich eine knappe Charakterisierung laut Yoga-Guide (2018).

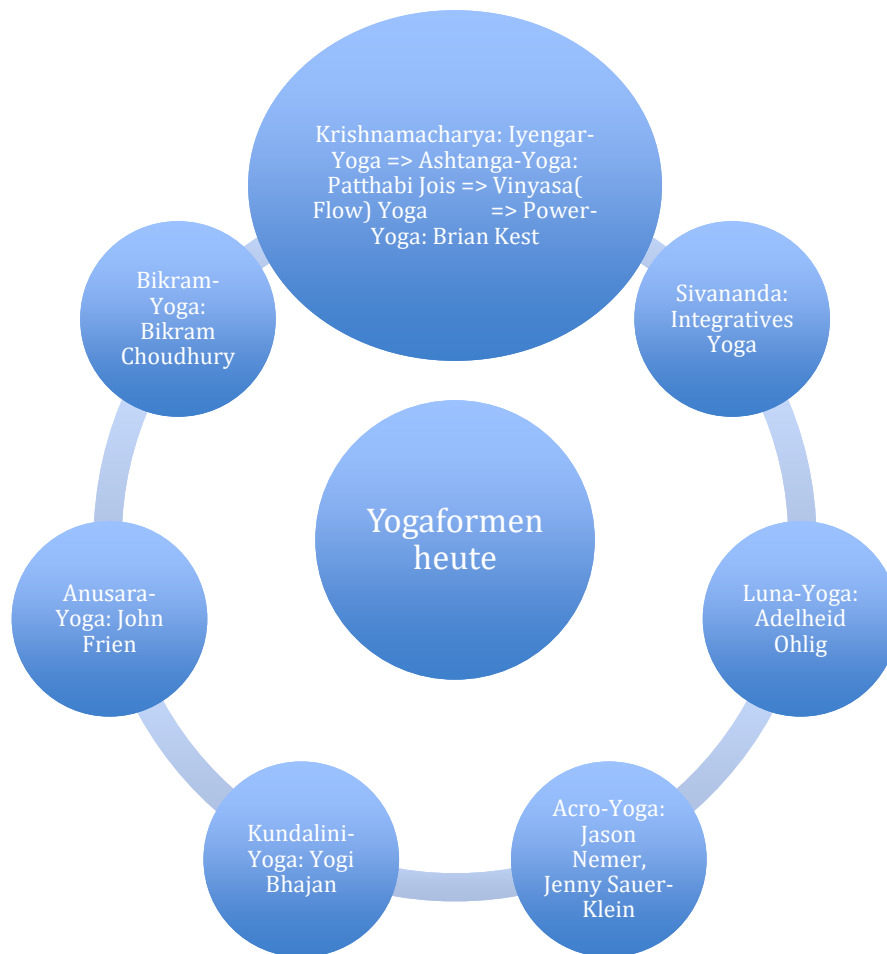


Abbildung 1: Ausgewählte Yogaformen heute (Quelle: eigene Grafik)

Kurzcharakteristik

Sivananda Yoga/ Integratives Yoga: ein praktischer, ganzheitlicher Yogastil, der auf fünf Säulen aufbaut: Asanas, Atemübungen, Tiefenentspannung, (vegetarische) Ernährung und Meditation

Iyengar-Yoga: ein kraftbetonter Yogastil, v.a. aus Asanas bestehend, Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte, Decken, Polster werden verwendet, auf die korrekte Körperposition wird genau geachtet

Ashtanga-Yoga: eine kraftbetonte, dynamische Yogapraxis, Übungsreihen (je nach Könnenslevel) von 18-24 Asanas werden durchgegangen, diese sind oft mit Sprüngen und der sogenannten Ujjayi-Atmung (Kehlkopfritzenatmung) kombiniert

Vinyasa-Flow-Yoga: diese kraftbetonte, dynamische Yogapraxis verbindet die einzelnen Asanas zu fließenden, tänzerischen Verbindungen ohne Pausen, oft wird darunter auch die wiederkehrende Abfolge von Brett, nach oben schauender Hund und nach unten schauender Hund verstanden, die dann mit verschiedenen Asanas kombiniert wird

Power-Yoga: ein kraftbetonter, eher statischer Yogastil, bei dem die Asanas eher lange gehalten werden

Yin-Yoga: eine ruhige, entspannende Yogapraxis, ohne viel Kraftaufwand werden die dehnenden Asanas lange gehalten

Anusara-Yoga: ein ganzheitlicher Yogaansatz, der die Philosophie der Achtsamkeit sich und anderen gegenüber in den Stunden thematisiert, auch hier wird großer Wert auf die richtige Körperposition, die sogenannte „Ausrichtung“ gelegt, Entspannungs- und Atemübungen sind fixer Bestandteil

Kundalini-Yoga: dynamisch-lockere Bewegungsabfolgen kombiniert mit dem Singen von Mantren und Atemübungen, stehen im Mittelpunkt, weniger die Asanas

Bikram-Yoga: kraftbetont und dynamisch, 26 Asanas und 2 Atemübungen (Pranayamas) werden in einem 38-40 Grad erhitzten Raum durchgeführt

Luna-Yoga: sowohl dynamisch als auch statische Bewegungsabfolgen bzw. Haltungen, Versuch der bewussten Energielenkung ins Becken, speziell für Frauen entwickelt

3 Kompetenzorientierung – Theoretische Annäherung

3.1 Bildungspolitische Reform in Österreich

Seit dem schlechten Abschneiden der österreichischen Schülerinnen und Schüler⁸ bei der Pisa-Testung der „Wirtschaftsorganisation“ OECD in den Jahren 2000/2003 arbeitet die Bildungspolitik intensiv daran, die Qualität der schulischen Leistungen zu erhöhen, nicht zuletzt aus ökonomischen Gründen, denn das „Preis-Leistungsverhältnis“ im österreichischen Bildungssystem lässt zu wünschen übrig: Obwohl in Österreich im Jahr 2000 5,5% des BIP und 2011 5,7% des BIP (der Durchschnitt der OECD-Länder lag 2000 bei 5,4% und 2011 bei 6,1%) in den primären, sekundären und tertiären Bildungsbereichen investiert wurden, kommen bei den Pisa⁹-Test-Ergebnissen meist Mittelmaß-Leistungen heraus, was vor allem die Bereiche Naturwissenschaften und Mathematik betrifft, beim „Lesen“ befindet sich Österreich überwiegend unter dem Durchschnitt der OECD-Länder (Fabry, 2014). So lagen die Ergebnisse bei den „Naturwissenschaften“ 2015 im Durchschnitt, im Bereich „Lesen“ unter diesem und im Fach „Mathematik“ darüber. Insgesamt gleichen die Leistungen der österreichischen Schülerinnen und Schüler einer „Wellenbewegung“ 2006 waren die Leistungen in allen drei Bereichen besser, 2009 schlechter als 2012 und 2015 wiederum schlechter als 2012 (österreichs-schüler-in-pisa-studie-schlechter-als-2012, 2016). Vor diesem bildungspolitischen Hintergrund wurden ab 2009 Lehrplan-Neuerungen implementiert, die eine schulische Qualitätsverbesserung erreichen wollen, auf Basis von nachhaltigem Kompetenzerwerb, (Bildungs-)Standards, Individualisierung und Output-Orientierung (Herzog, 2013, S.9), so auch für das Unterrichtsfach Bewegung und Sport. Ihre gesetzliche Verankerung findet diese schulische Reformbewegung im Schulunterrichtsgesetz (SchUG), Paragraph 17, in der Verordnung zu den Bildungsstandards (BGBl. II Nr.1/2009) und ihrer Novelle (BGBl. II Nr.282/2011).

3.2 Bildungsstandards

Bildungsstandards wurden 2009 im Schulunterrichtsgesetz eingeführt, um die „Verbindlichkeit“ im österreichischen Schulsystem zu erhöhen und „grundlegenden Kompetenzen bei allen Schülerinnen und Schülern sicherzustellen“ (Breit et al., 2012, S.4). Im Unterrichtsfach Bewegung und Sport sollen Bildungsstandards, neben sportunterrichtlicher Qualitätssicherung und Qualitätserhöhung, „die Effekte und Wirkungen von Bewegungs- und Sportunterricht nach innen und außen sichtbar [...] machen“

⁸ Getestet werden alle drei Jahre (ab 2000) rund 10% der 15-16-Jährigen aller Schulformen.

⁹ Programme for International Student Assessment

(Amesberger & Stadler, 2014, S.5) sowie eine Richtlinie für die Aus- und Fortbildung von Sportlehrerinnen und Sportlehrern bieten (Amesberger & Stadler 2014, S.5).

Der Begriff „Bildungsstandard“ fand 2004 durch die österreichische Zukunftskommission Eingang in die bildungspolitische Reformbewegung. Die Kommission wurde 2003 von der damaligen Unterrichtsministerin¹⁰ als Qualitätsoffensive im Bildungsbereich ins Leben gerufen und legte 2005 ein Positionspapier vor, in dem das österreichische Bildungssystem analysiert und kritisch betrachtet sowie die Einführung von Bildungsstandards als wirksame „Mittel“ zur Verbesserung der Unterrichtsqualität, -transparenz und -effizienz empfohlen wird (Wiesner & Schreiner, 2017). Ein Jahr zuvor wurde ein ähnliches Konzept in Deutschland, die sogenannte Klieme¹¹ -Expertise, veröffentlicht, in der namhafte Experten die Implementierung von Bildungsstandards in Deutschland umfassend erläutern (u.a. Thiele, 2012, S.16).

Im Zuge dieser Bildungsreform wurde 2008 das BIFIE gegründet, das Bundesinstitut für Bildungsforschung, Innovation und Entwicklung des Bildungswesens, das z.B. für die Entwicklung, Implementierung und Kontrolle der Bildungsstandards und standardisierten Reife- und Diplomprüfung, für die Durchführung verschiedener nationaler und internationaler Schülerleistungsstudien wie PISA, für Bildungsmonitoring und für den Nationalen Bildungsbericht (NBB) verantwortlich ist (bifie, 2018).

Nach Gogoll (2014, S.165) entsprechen Bildungsstandards und damit untrennbar verknüpft Kompetenzorientierung dem hohen Status von Leistungsverhalten in unserer modernen Gesellschaft, denn Bildungsstandards sollen die Schülerinnen und Schüler dazu befähigen, ein flexibles und adaptives Leistungsverhalten in verschiedenen Situationen zu zeigen.

3.2.1 Der Terminus „Bildungsstandards“

Herzog (2013) findet den Terminus „Bildungsstandard“ einen „liebestolle[n] Begriff [...], [der] Sehnsucht nach Ergänzung hat, da [er] für sich allein nichtssagend bleibt“ (S.14, 15). Demzufolge fällt eine eindeutige Definition schwer, weshalb im Folgenden auf mehrere, in der Fachliteratur derzeit gängige Begriffsdefinitionen zurückgegriffen werden soll.

Bildungsstandards werden in der Verordnung der Bundesministerin¹² für Unterricht, Kunst und Kultur (BGBl. II, Nr. 1/2009) beschrieben als „konkret formulierte Lernergebnisse [...] die sich aus den Lehrplänen [...] ableiten lassen. Diese Lernergebnisse basieren auf grundlegenden Kompetenzen, über die die Schülerinnen und Schüler bis zum Ende der jeweiligen Schulstufe in der Regel verfügen sollen“ (BGBl. II, Nr.1/2009, S.1).

¹⁰ Elisabeth Gehrler

¹¹ Prof. Dr. Eckhard Klieme vom Deutschen Institut für Internationale Pädagogische Forschung (DIPF)

¹² Die damalige Bundesministerin: Claudia Schmied.

Ähnlich gestaltet sich die Definition von Wiesner, Schreiner, Breit und Pacher (2017), in der Bildungsstandards aus der Sicht von Schülerinnen und Schülern „konkret formulierte Lernergebnisse“ bzw. „Könnensbeschreibungen (sogenannte „Can-Do-Statements“) [sind], die aus den Lehrplänen der Schularten und Schulstufen abgeleitet wurden.“

Amesberger und Stadler (2014, S.8) betonen, dass Bildungsstandards Ziele der pädagogischen Arbeit konkretisieren, die an den Lernergebnissen der Schülerinnen und Schülern gemessen werden.

3.2.2 Outcome-Orientierung

In der gegenwärtigen Schulreform wird eine Verbesserung der Unterrichtsqualität dahingehend verlangt, dass sich die Schülerleistungen optimieren. Dies soll mit regelmäßigen Überprüfungen kontrollierbar bzw. steuerbar gemacht werden, weshalb oft von einer „output-orientierten Steuerung“ (u.a. Herzog, 2013, S.46) gesprochen wird. Output bezeichnet „die erzielten Lernergebnisse im Sinne von Einstellungen, Wissensstrukturen und Kompetenzen“ (Schober, Klug, Finsterwald, Wagner & Spiel, 2012, S.112) von Schülerinnen und Schüler.

Laut Herzog (2013, S.46) ist der Begriff „Output-Steuerung“ auf zweifache Weise unglücklich gewählt, da erstens eine Steuerung des Outputs prinzipiell unmöglich scheint, d.h., das Unterrichtsgeschehen muss zwangsläufig weiterhin über das Input gesteuert werden, jedoch wird das Output regelmäßig überprüft, liefert Informationen über die Wirksamkeit des Inputs und dementsprechend wird der Input-Prozess reguliert (Herzog, 2013, S.47). Zweitens leitet sich der Begriff „Output“ aus dem Bereich der Kybernetik ab und bezieht sich auf einen schwarzen Kasten, der sog. „black box“, in den etwas hineingegeben und dort auf eine nicht nachvollziehbare Art und Weise verändert wird, woraufhin ein bestimmtes, vorhersehbares Ergebnis herauskommt (Herzog, 2013, S.48). Diese trivialen Maschinen begegnen uns oft im Alltag, z.B. in Form einer Kaffeemaschine, wie Herzog (2013, S.48-49) veranschaulicht: Man betätigt den entsprechenden Knopf der Maschine (Input), dann folgt ein den Kaffeetrinkern nicht logisch nachvollziehbarer Prozess innerhalb der Maschine und als Ergebnis kommt Kaffee heraus (Output). Es handelt sich hier also um einen linearen Input-Output-Prozess (Herzog, 2013, S.48). Bei einem Outcome handelt es sich jedoch nicht um einen linearen Prozess, sondern um eine „indirekte Beeinflussung“: ein bestimmtes System beeinflusst die Wirkung in einem anderen System, vergleichbar mit der anregenden Wirkung von Kaffee, die zwar indirekt von dem System „Kaffeemaschine“ ausgelöst wird, jedoch in großem Maße abhängig vom Kaffeetrinker ist (Herzog, 2013, S.49). Übertragen auf den Schulbereich heißt das, man kann nicht direkt vom Input, den vermittelten Inhalten, auf die Leistung der

Schülerinnen und Schüler, dem Output, schließen, stattdessen wird das System Schülerin/Schüler von verschiedensten Faktoren beeinflusst, auf die das System Unterricht keinen direkten Einfluss hat (Herzog, 2013, S.49-50; Pfitzner, 2018). Insofern bekommt die korrekte begriffliche Verwendung von „Outcome-Orientierung“ eine hohe Relevanz¹³. Die Kausalkette vom Input zum Output von Slepcevic-Zach und Tafner (2012, S.29) veranschaulicht diesen Prozess:

Das Output ist demnach nur Teil einer Kompetenz, ist eine Leistung in einer bestimmten Situation, die auf eine zu Grunde liegende Kompetenz verweist, auch als Performanz bezeichnet, wie Kapitel 3.3.2 ausführt.¹⁴

Im Gegensatz dazu war Input-Steuerung im schulischen Bereich bis vor etwa zehn Jahren bildungspolitischer Usus und bedeutete eine Veränderung der Lehrpläne, Regelwerke, Ausbildungsangebote der Lehrkräfte, Stundentafeln und Lehrmittel, also strukturelle Faktoren (Schober, Klug, Finsterwald, Wagner & Spiel, 2012, S.112). Die jetzige Schulreform vollzieht hingegen den Perspektivenwechsel zur ergebnisorientierten Steuerung (Herzog, 2013, S.45). Zentral sind demnach die Ergebnisse (engl. Output) der Bildungsarbeit in Form von Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten und dem Ausmaß, in dem diese Ergebnisse erreicht werden (Herzog, 2013, S.51). Dazu sind konkret formulierte Outcome-Kriterien, sogenannte Bildungsstandards, notwendig sowie deren regelmäßige, teils externe, Überprüfung und Rückmeldung (Schober, Klug, Finsterwald, Wagner & Spiel, 2012, S.113). Amesberger und Stadler (2014, S.8) sprechen in diesem Zusammenhang von „Outcome-Standards“, die als Regelstandards¹⁵ zu sehen sind. Das heißt, sie geben an, welches Leistungsniveau mindestens die Hälfte der Schülerinnen und Schüler, also der Durchschnitt, zu einem bestimmten Zeitpunkt erreicht haben muss (Herzog, 2013, S.21).

3.2.3 Funktionen von Bildungsstandards

Ganz allgemein sollen Bildungsstandards die Unterrichtsqualität sichern und verbessern, indem sie den Unterricht und das Schulleben mit Kompetenzorientierung durchdringen (Wiesner, Schreiner, Breit & Pacher, 2017). So ermöglichen sie eine bessere Steuerung und Kontrolle des Schulsystems und zwar auf systemischer, schulischer, unterrichtlicher und individueller Ebene, auch als Makroebene, Mesoebene, Mikroebene und Individualebene bezeichnet, das bedeutet, sie zielen auf die politischen Administrationen, Schulen und Direktionen, Lehrpersonen sowie insbesondere auf Schülerinnen und Schüler ab, indem sie

¹³ „Outcome-Orientierung“ hat „Bildungsstandard für Bewegung und Sport. Handreichung für kompetenzorientiertes Lernen und Lehren“ bereits Eingang gefunden hat, Kapitel 3.3 Von der Input- zur Outcome-Orientierung (Amesberger, Stadler & Grossrubatscher, 2014).

¹⁴ Die Unterscheidung Kompetenz-Performanz geht auf den Linguisten Noam Chomsky zurück.

¹⁵ Davon zu unterscheiden sind Maximal- und Mindeststandards.

benennen, welche Lernleistungen diese zu einem bestimmten Zeitpunkt auf welchem Niveau erbringen (Wiesner, Schreiner, Breit & Pacher, 2017).

Dies wird mittels geeigneter Tests gemessen, z.B. in Form von internen, informellen Kompetenzmessungen (IKM) oder externen Standardmessungen (Wiesner, Schreiner, Breit & Pacher, 2017). Daraus ergibt sich eine nationale und internationale Vergleichbarkeit (Herzog, 2013, S.51).

Wiesner, Schreiner, Breit und Pacher (2017) unterscheiden konkret folgenden Funktionen:

1. Evaluationsfunktion: Die Leistungen der Schülerinnen und Schüler werden insbesondere nach der 4. und 8. Schulstufe mittels extern vorgegebenen, standardisierten Tests gemessen. Diese Evaluierung dient u.a. dazu, die Schulen miteinander vergleichbar zu machen und in ein „Ranking“ zu bringen, setzt also an der Mesoebene an.
2. Überprüfungsfunktion: Mittels standardisierter, interner und externer, regelmäßig durchgeführter Tests werden die von den Schülerinnen und Schülern im Unterricht erworbenen Kompetenzen erfasst und mit den angestrebten Lernergebnissen verglichen. Die Überprüfungsfunktion findet demnach in erster Linie auf der Individualebene statt, darf aber nicht in die individuelle Leistungsbeurteilung einfließen.
3. Die Orientierungsfunktion gilt v.a. für die Lehrpersonen auf der Mikroebene, denn diese sollen sich in ihrer Unterrichtsgestaltung am sukzessiven Kompetenzerwerb der Schülerinnen und Schüler orientieren, messbar gemacht am Output, und in Bezug auf die zu Grunde liegenden Bildungsstandards.
4. Förderungsfunktion: Sie bezieht sich auf die Individualebene. Indem die persönlichen Schwächen der Schülerinnen und Schüler durch Tests und deren Vergleichbarkeit aufgedeckt werden, können entsprechend des Prinzips der Individualisierung Maßnahmen von Seiten der Lehrerinnen und Lehrer getroffen werden, die diese Schwächen beheben.
5. Entwicklungsfunktion: In Zusammenhang mit der Evaluationsfunktion dienen die Ergebnisse aus den externen Standardtests als Basis für eine Qualitätsentwicklung der jeweiligen Schule und des jeweiligen Schulstandortes, zielen also auf die Mesoebene.

(Wiesner, Schreiner, Breit & Pacher, 2017; BGBl. II, Nr. 1/2009)

3.3 Kompetenzen

3.3.1 Der Terminus „Kompetenzen“

Eine genaue Definition des Begriffes scheint aufgrund seiner Komplexität und „inflationäre[n] Verwendung“ (Herzog, 2013, S.37) unmöglich. Im österreichischen Schulsystem hat die Definition nach Weinert Eingang gefunden, die Kompetenzen folgendermaßen beschreibt:

als die bei Individuen verfügbaren oder durch sie erlernbaren kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Probleme zu lösen, sowie die damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften und Fähigkeiten, um die Problemlösung in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können. (Weinert, 2002, zit. n. Herzog, 2013, S.32)

Die OECD konnotiert den Begriff „Kompetenz“ mit persönlichem, sozialem und ökonomischem Wohlergehen und definiert ihn 2005 wie folgt:

Eine Kompetenz ist mehr als nur Wissen und kognitive Fähigkeiten. Es geht um die Fähigkeit der Bewältigung komplexer Anforderungen, indem in einem bestimmten Kontext psychosoziale Ressourcen (einschließlich kognitive Fähigkeiten, Einstellungen und Verhaltensweisen) herangezogen und eingesetzt werden. So ist beispielsweise die Kommunikationsfähigkeit eine Kompetenz, die sich auf Sprachkenntnisse, praktische IT-Fähigkeiten einer Person und deren Einstellungen gegenüber dem Kommunikationspartner abstützen kann. (Definition und Auswahl von Schlüsselkompetenzen, Zusammenfassung, 2005)

Herzog (2013, S.41) betont, dass Kompetenzen keine Inhalte bezeichnen, aber immer an konkreten Inhalten erlernt und eingeübt werden müssen. Sie sind Dispositionen, die Individuen zu Problemlösungen und flexiblen sowie adaptiven Handlungen befähigen, auch in unbekannten Situationen (Herzog, 2013, S.41). D.h., sie brauchen spezifische Situationen bzw. Anforderungen, Gogoll (2014, S.165) spricht in diesem Zusammenhang von „komplexen Anforderungssituationen“, diese treten immer im Plural auf und sind auf unterschiedlichen Niveaus realisierbar (Herzog, 2013, S.35).

Kompetenzen sind nicht direkt sinnlich wahrnehmbar, sondern theoretische Konstrukte, die anhand psychometrischer und/oder motorischer Testes gemessen werden können (Gogoll, 2014, S.165).

Kompetenzen äußern sich in einem Verhalten, das darauf abzielt, bestimmte Anforderungen in unterschiedlichen Situationen praktisch zu bewältigen unter Zugriff auf eine Kombination von Wissen, Können (Fähigkeiten und Fertigkeiten) und Wollen (Motivation, Bereitschaft zur Verantwortung) (Amesberger & Stadler, 2014, S.4; Gogoll, 2014, S.165).

3.3.2 Kompetenz und Performanz

In der sportpädagogischen Literatur wird genauer zwischen „latenter Kompetenz“ und „gezeigter Performanz“ unterschieden (Balz, 2012, S.9). Durch eine gezeigte Performanz, z.B. einer Spielhandlung, kann deutlich werden, dass die Betroffenen eine Kompetenz beherrschen, z.B. die Fähigkeit, eine selbst entwickelte Spielidee miteinander auszuführen (Balz, 2012, S.9). Performanz ist demnach direkt beobachtbar und messbar, Kompetenz hingegen nur indirekt, eben durch die gezeigte Performanz. Für den Sportunterricht ist diese Unterscheidung von hoher Relevanz, denn motorische Handlungen sind prinzipiell sichtbar und damit beobachtbar und bewertbar, Kompetenzen, die mit Willen, Motivation, Einstellung und Bereitschaft zusammenhängen, jedoch nicht. Demnach messen sogenannte Kompetenzmessungen eigentlich die Performanz, also eine in einer speziellen Situation erbrachte Leistung, die auf eine komplexere Kompetenz verweist, jedoch nicht mit ihr vollständig identisch ist (Handreichung Performanz, 2018; Neuhaus et al., 2016, S.13) (vgl. dazu auch Kap. X, „Outcome-Orientierung“).

3.3.3 Kompetenzorientierung im Unterrichtsfach Bewegung und Sport

In Österreich wurde ab etwa 2000 intensiv daran gearbeitet, Kompetenzorientierung im Bildungswesen durchzusetzen, Bildungsstandards und Lehrpläne wurden entsprechend diesem Kriterium entwickelt, auch für das Unterrichtsfach Bewegung und Sport.

Im Unterrichtsfach Bewegung und Sport gibt es in Österreich Kompetenzkataloge für drei Bereiche: den Bildungsstandard, den Lehrplan und die Leistungsbeurteilung:

1. Der Bildungsstandard beschreibt nach Molecz (5/2015, S.8) „die gesellschaftliche Erwartung an die Kenntnisse, Fähigkeiten und Kompetenzen 14/15-jähriger bzw. 18/19-jähriger Jugendlicher“.
2. Der Lehrplan gilt als Grundlage für den Sportunterricht für alle Lehrerinnen und Lehrer, orientiert sich eng am Bildungsstandard und legt „den Beitrag der Schule [...] hinsichtlich des Erwerbs von Kenntnissen, Fähigkeiten und Kompetenzen der Jugendlichen“ (Molecz, 5/2015, S.8) fest.
3. Der Kompetenzkatalog der Leistungsbeurteilung beschreibt jene Kompetenzen, „mit denen die Schüler/innen den Stand ihrer Fähigkeiten nachweisen, um für ihre schulische Leistung beurteilt werden zu können“ (Molecz, 5/2015, S.8).

3.3.3.1 Das Kompetenzmodell im Unterrichtsfach Bewegung und Sport

In der deutschen Fachliteratur herrscht Einigkeit, dass derzeit noch kein tragfähiges, fachdidaktisches Modell ¹⁶ für den kompetenzorientierten Sportunterricht theoretisch entwickelt wurde (u.a. Balz, 2012 S.7). In Österreich haben Amesberger und Stadler nach ministeriellen Vorgaben sowie unter Einbeziehung schulischer und außerschulischer Expertinnen und Experten ein Kompetenzmodell entwickelt, das neben dem Lehrplan die theoretische Grundlage für das Unterrichtsfach Bewegung und Sport darstellt und die gesellschaftlichen Erwartungen an Jugendliche im Alter von 14/15 bzw. 18/19 Jahren hinsichtlich ihres motorischen Könnens und Wissens abbildet (Amesberger & Stadler, S. 6-7, Molecz, 6/2015, S.6). Auch Amesberger und Stadler (2014, S.14) betonen, dass es in der Sportdidaktik zurzeit kein allgemein anerkanntes Kompetenzmodell gibt, jedoch das vorliegende in Österreich für den schulischen Sportunterricht verbindlich ist.

Als theoretische Basis dafür dient das sportdidaktische Modell des erziehenden Sportunterrichts, bekannt unter den Schlagwörtern „Erziehung zum Sport und durch Sport“ oder auch als Doppelauftrag des Sportunterrichts, 1992 von Balz ausführlich dargestellt (Döhring & Gissel, 2009, S.8). Demgemäß soll der Sportunterricht einerseits Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport in ihrer Entwicklung fördern, andererseits soll er ihnen Bewegung, Spiel und Sport in verschiedenen Facetten und Erscheinungsformen näherbringen. In einem weiteren Schritt sollen die Schülerinnen und Schüler in der Lage sein, Bewegung, Spiel und Sport als „Kulturgut zu erkennen, es kritisch zu hinterfragen und eine eigene handlungsleitende Haltung dazu zu entwickeln, [damit sie zu einer] reflektierten Teilhabe an der modernen Bewegungskultur“ befähigt werden (Amesberger & Stadler, 2014, S.8). Es handelt sich demnach um einen integrativen Ansatz, der zwischen individueller Schülerinnen-Schüler-Ebene und gesellschaftlicher Ebene vermittelt (Stibbe, 2013, S.35).

¹⁶ Unter „fachdidaktischen Modellen bzw. Konzepten“ werden in dieser Arbeit nach Balz „gedanklich durchdachte Vorstellungen von Sportdidaktikern verstanden [...], die angeben, wie Sportunterricht und Schulsport pädagogisch begründet und gestaltet werden sollen“ (Aschebrock & Stibbe, 2013, S. 11)

Tabelle 1: Kompetenzmodell, adaptiert nach Amesberger & Stadler, 2014, S.14

KOMPETENZ-MODELL Sekundarstufe II		Selbstkompetenz			Sozialkompetenz			Methodenkompetenz			Fachkompetenz		
		KÖRPERBEZOGEN Wahrnehmen-Einschätzen-Nutzen	KOGNITIONS- UND SOZIALBEZOGEN Bewegen-Realisieren-Sinn herstellen	EMOTIONSBEZOGEN Erleben-Wahrnehmen-Regulieren	REGELN UND FAIRNESS kennen-Einhalten-Verändern	KOMMUNIKATION UND KOOPERATION Denken-Sprechen-Handeln	AUFGABEN, ROLLEN UND LEITEN Verstehen-Übernehmen-Reflektieren	LERNEN LERNEN Interesse wecken-Lernkompetenz entwickeln	PLANUNG UND ORGANISATION Vereinbaren-Umsetzen-Kontrollieren	SICHERHEIT UND GESUNDHEIT Wahrnehmen-Einschätzen-Handeln	KONDITIONELLE UND KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	SPORTARTENSPEZIFISCHES KÖNNEN UND WISSEN	SPORTARTENÜBERGREIFENDES KÖNNEN UND WISSEN
		KÖNNEN + WISSEN + WOLLEN											
LEHRSTOFF	ALLG. SPORTMOTORISCHE FÄHIGKEITEN	SPIELEN + LEISTEN + GESUNDHEIT+ GESTALTEN + ERLEBEN											
	TURNEN												
	LEICHTATHLETIK												
	SCHWIMMEN												
	SPORTSPIELE												
	GYMNASTIK, TANZ, AKROBATIK												
	ROLL- UND GLEITSPORT-ARTEN												
	WEITERE SPORTARTEN												

Das Kompetenzmodell nach Amesberger und Stadler (Amesberger & Stadler, 2014, S.14) besteht aus einer Inhalts- und Handlungsdimension. Die vier Kompetenzen Selbstkompetenz, Sozialkompetenz, Methodenkompetenz und Fachkompetenz sind der sogenannten Handlungsdimension zugeordnet. Sie beziehen sich in der Sekundarstufe II auf neun Sportarten bzw. sportlichen Handlungen, bezeichnet als Inhaltsdimension. Im Lauf der Oberstufe sollten alle „Felder“ durchgenommen werden, d.h., Gymnastik usw. muss unter Einbeziehung von Fachkompetenz, Methodenkompetenz, Sozialkompetenz und Selbstkompetenz im Sportunterricht angeboten worden sein (Amesberger & Stadler, 2014, S.15).

Die Fachkompetenz bezeichnet Wissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten im Bereich Bewegung und Sport, d.h. sowohl motorische als auch kognitive Komponenten. Konkret fallen darunter

Urteilsfähigkeit, sportliche Techniken (Fertigkeiten) und „die dafür notwendigen grundlegenden motorischen Fähigkeiten“ (Amesberger & Stadler, 2014, S.13).

Zur Selbstkompetenz zählt die Fähigkeit der „Einordnung des persönlichen Erfahrungswissens sowie die Entwicklung von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, Selbstbewusstsein und Identität. Dazu gehören Selbstwahrnehmung, Selbstkenntnis, Selbsteinschätzung, Aufmerksamkeits-, Motivations- und Emotionsregulation, Kompetenz- und Konsequenzerwartungen [und] [...] die Fähigkeit, eigene Vorzüge einzubringen wie zum Beispiel Auftreten, Ausdrucksvermögen, Initiative oder Kreativität“ (Amesberger & Stadler, 2014, S.13).

Eng damit zusammen hängt die Sozialkompetenz, die ein weites Feld umfasst, sogenannte „social skills“, bei denen sich Schülerinnen und Schüler in den verschiedensten Interaktionssituationen sozial angemessen verhalten können (Hottenrott & Gronwald, 2014, S.3). Nach Amesberger und Stadler (2014, S.13) umfasst die Sozialkompetenz Fähigkeiten und Einstellungen, „die für gelingende soziale Interaktionen notwendig sind. Dazu gehören Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Teamfähigkeit, Rollen- und Funktionsverständnis, Rollendistanz und Identitätsdarstellung, Führungskompetenz, Integrationsfähigkeit, Empathie und [faïres] Handeln.“ Im Sportunterricht wird dies konkret umgesetzt in kooperativer Partner- und Gruppenarbeit.

Zur Methodenkompetenz zählt beispielsweise das Wissen und die korrekte Umsetzung verschiedener organisatorischer oder trainingswissenschaftlicher Aspekte, z.B. Ausdauertrainingsmethoden (Hottenrott & Gronwald, 2014, S.2), Lernarrangements und Lernprozesse, Problemlösungsstrategien, die korrekte Verwendung von Lernhilfen, Arbeitstechniken und Sicherheitsaspekte (Amesberger & Stadler, 2014, S.13, S.18; Diketmüller, 2013, S.7).

Da die Kompetenzbereiche sehr komplex sind, gibt es Teilkompetenzen, Deskriptoren und Operatoren, die einen kompetenzorientierten Sportunterricht erleichtern sollen (Amesberger & Stadler, 2014, S.13). Die vier bzw. fünf Kompetenzen werden demnach durch Teilkompetenzen spezifiziert, die Teilkompetenzen durch Deskriptoren, die wiederum aus Operatoren, Schlüsselwörtern, bestehen.

Die Deskriptoren enthalten weitere Informationen, nämlich das Anspruchsniveau und die Umsetzungsart. Das Anspruchsniveau reicht von Reproduktion (A), der untersten Stufe, realisiert beispielsweise im Ausführen einer Bewegung, über Transfer (B), dem mittleren Anspruchsniveau, der sich z.B. darin äußert, eine Bewegung situationsgemäß anwenden zu können, bis hin zur Reflexion/Interpretation (C), dem höchsten Anforderungsgrad, bei dem die Lernenden ihre Bewegungserfahrung reflektieren können (Molecz, 6/2015, S.5). Die Umsetzungsart gibt an, ob sich der Deskriptor auf einen motorischen (M) oder kognitiven Bereich (K) bezieht. Die folgende Grafik verdeutlicht dies:

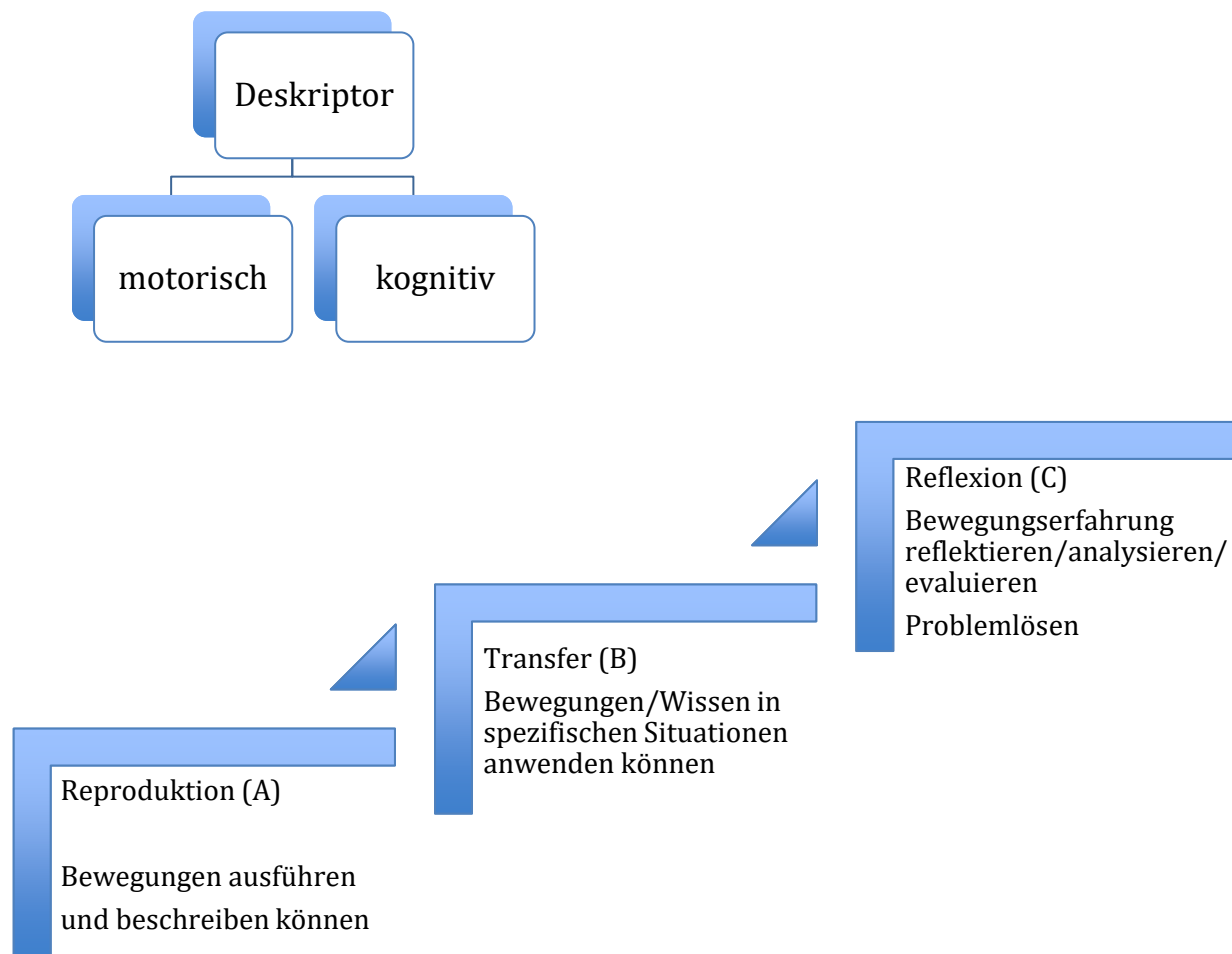


Abbildung 2: Deskriptoren – Anspruchsniveaus und Umsetzungsart (mod. n. Molecz 6/2015)

3.3.3.2 Der neue Lehrplan Bewegung und Sport für 5-jährige Schulformen

Im Folgenden wird näher auf den neuen Lehrplan eingegangen, weil dieser für die Planung, Durchführung und Reflexion des Sportunterrichts von zentraler Bedeutung ist, wobei Molecz (5/2016, S.5) immer wieder betont, dass der Bildungsstandard für Bewegung und Sport eine unersetzliche Orientierungshilfe für Bewegungserzieherinnen und –erzieher darstellt, da er viel konkretere Kompetenzerwartungen angibt als der neue Lehrplan, nämlich bis zur Deskriptorebene. D.h., der Lehrplan selbst konzentriert sich auf (Teil-) Kompetenzen, bezeichnet als Bildungs- und Lehraufgaben, „die in den jeweiligen Schulstufen verbindlich zu erarbeiten sind“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.2) und Angaben des Lehrstoffs, die jedoch nicht verbindlich sind (Molecz, 5/2016, S.6). Der Lehrplan knüpft an den Bildungsstandard mit seinem Kompetenzmodell und –katalog an. Hauptcharakteristika des Lehrplans 2016 sind Semestrierung und Kompetenzorientierung (Molecz, 5/2016, S.3).

Im neuen Lehrplan für Bewegung und Sport für 3-jährige, 4-jährige und 5-jährige Schulformen werden zunächst die „Bildungs- und Lehraufgaben“, danach die „Beiträge zu den Bildungsbereichen der Schule“ und schließlich die „Didaktischen Grundsätze“ für alle Schulstufen als Einführung erläutert (BGBl. II Nr. 217/2016). Im Anschluss daran werden die Bildungs- und Lehraufgaben für die Bereiche „Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten“, „Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten“, „Methodenkompetenz“, „Sozialkompetenz“ und „Selbstkompetenz“ für jedes Semester gesondert angegeben, mit Ausnahme der 9. Schulstufe, da diese noch nicht semestriert geführt wird. Schließlich erfolgt die Angabe des Lehrstoffs, ebenfalls bezogen auf die oben genannten fünf Kompetenzbereiche.

3.3.3.3 Evaluation im Unterrichtsfach Bewegung und Sport

Eine entsprechende Evaluierung gehört untrennbar zum neuen Bildungsstandard und Lehrplan. Erstens wird sie durch die Outcome-Orientierung notwendig, denn wenn Lernergebnisse von Schülerinnen und Schülern im Zentrum von Sportunterricht stehen, müssen diese zunächst definiert, danach auch erhoben und transparent gemacht werden (Molecz, 2/2016, S.4). Sinnvoll wäre es dabei auch, den jeweiligen Grad der Zielerreichung bekannt zu geben (Molecz, 2/2016, S.6). Zweitens steht im modernen Sportunterricht die Vermittlung von langfristigen, zielgerichteten Kompetenzen im Mittelpunkt, wodurch eine regelmäßige Feststellung des aktuellen Lernstands der Schülerinnen und Schüler unumgänglich ist. Dies soll durch regelmäßige stichprobenhaltige Evaluierung erfolgen, beansprucht jedoch keine Vollständigkeit in Hinblick auf Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Einstellungen der Schülerinnen und Schüler (Oesterhelt & Amesberger, 2018, S.2).

Grundsätzlich unterscheidet man dabei Lernstandserhebungen und Leistungserhebungen. Erstere bieten sich am Anfang und Ende von Übungseinheiten, so genannten Erarbeitungsphasen, an. Sie stellen keine Prüfungssituation dar, sondern dienen dazu, den eigenen Lernstand zu erheben, ihn zu thematisieren, Stärken und Schwächen aufzudecken und den Lernfortschritt als Prozess zu dokumentieren. Fehler werden in diesen Phasen als wichtiges und notwendiges Analysemittel im Lernprozess erachtet, die Schülerinnen und Schüler beobachten und beurteilen sich in dieser Phase oft selbst bzw. gegenseitig, Stichwort Selbst- und Fremdbeobachtung. (Molecz, 2/2018, S.5)

Die Leistungserhebungen hingegen sind Prüfungssituationen, meist mit Notenvergaben einhergehend, Fehler sind dabei negativ konnotiert, oft sind sie an objektiven Normen orientiert (Molecz, 2/2018, S.6; Amesberger & Stadler, 2014, S.60). Diese Phasen sollten von den Erarbeitungsphasen klar abgegrenzt sein und wirken sich manchmal repressiv auf eine offene, von Vertrauen geprägte Unterrichtsatmosphäre aus. Um dies zu minimieren,

müssen die Kriterien der Leistungserfassung transparent und nachvollziehbar gemacht sein, die Phasen der Leistungserfassung eigens angekündigt. (Molecz, 2/2018, S.6)

Bei den Evaluierungen ist darauf zu achten, dass nicht nur die motorischen und kognitiven Leistungen z.B. in Form von sportmotorischen Standards gemessen werden, sondern auch die emotionalen, sozialen und motivationalen, also sportübergreifenden Aspekte (Amesberger & Stadler, 2014, S.11). Dafür stehen mehrere Möglichkeiten zur Verfügung: eine Evaluation durch die Lehrperson, auch als Lehrerbeurteilung bezeichnet, sowie zwei Evaluationsmöglichkeiten seitens der Schülerinnen und Schüler, nämlich die Selbst- und die Fremdbeurteilung. Diese kann die Lehrerbeurteilung unterstützen. Zugleich können die Schülerinnen und Schüler ihre Beurteilungskompetenz, eine Teilkompetenz der Selbstkompetenz, schulen und ihre Selbständigkeit im Unterricht erhöhen (Molecz, 2/2018, S.8). Daneben gibt es eine Vielzahl von Evaluationsmethoden, z.B. mündliche Reflexionen in Form von Gesprächen, schriftliche Evaluationsbögen, Stimmungsbarometer usw. Prinzipiell ist vor einer Evaluation zu überlegen, welche Kompetenzen man als Lehrperson evaluieren möchte, wie diese Evaluation gestaltet ist und ob diese notenrelevant ist oder den individuellen Lernstand von Schülerinnen und Schüler erfassen soll.

3.3.4 Konsequenzen für die Unterrichtspraxis

Kompetenzorientierung stellt die Schülerinnen und Schüler ins Zentrum des Unterrichtsgeschehens (Molecz, 2/2018, S.3). Lernen wird als „aktiver, selbstgesteuerter und sozialer Prozess verstanden, der in konkreten Situationen stattfindet“ (Molecz, 2/2018, S.3). Dadurch soll es gelingen, Lernen für Schülerinnen und Schüler mit „Sinn und Bedeutung“ (Molecz, 2/2018, S.3) zu versehen und ihre Haltung und Handlungsfähigkeit zu erweitern. Die Lehrpersonen wiederum schaffen für dieses selbstgesteuerte Lernen auf Schülerinnen- und Schülerseite geeignete Lernumgebungen und Lernaufträge, stehen beratend, fördernd, moderierend, motivierend, beobachtend im Unterricht, sodass eine selbständige Auseinandersetzung der Lernenden mit den Lerninhalten gewährleistet ist. Sie stellen Aufgaben so, dass sie nicht sofort alle Informationen und Lösungswege preisgeben, sodass die Lernenden zum Problemlösen aufgefordert sind. Meist sind dann mehrere Lösungswege möglich, die kommuniziert, reflektiert, präsentiert und meist evaluiert werden, damit nachhaltiges Lernen und metakognitive Reflexion gewährleistet sind. (U.a. Messmer, 2014, S.3; Molecz, 2/2018, S.4)

Jede einzelne Unterrichtseinheit in Bewegung und Sport hat zur Förderung inhaltsbezogener und allgemeiner Schüler-Kompetenzen beizutragen, wobei sich diese Förderung nicht auf eine einzige Kompetenz pro Unterrichtseinheit bezieht, sondern auf mehrere (Teil-) Kompetenzen, die anhand eines Inhalts erworben werden können (Molecz, 2/2018, S.4).

Um eine zielgerichtete, individuelle Lernbegleitung zu ermöglichen, müssen die Kompetenzen und Lerninhalte von der Lehrperson zunächst entsprechend den Lehrplan- und Kompetenzmodellvorgaben im Rahmen einer Jahres- und Halbjahresplanung sinnvoll verknüpft, dann transparent gemacht und mit den Schülerinnen und Schülern abgestimmt werden. Dabei muss sich die Lehrperson zusätzlich überlegen, welche davon wie evaluiert werden sollen (Molecz, 2/2018, S.4) und ob die Evaluierungen prüfungsrelevant oder rein informativ bezüglich Lernstand der Schülerinnen und Schüler sind (Molecz, 2/2018, S.5).

3.3.5 Kritische Bemerkungen zur aktuellen Bildungsreform

Im Folgenden sollen einige Kritikpunkte dargestellt werden, die im Hintergrund dieses Themenkomplexes mitgedacht werden können, da Skepsis eine „wissenschaftliche Grundhaltung par excellence“ (Thiele, 2012, S.13) ist, auch wenn die Reformen für die nächsten Jahrzehnte (?) unwiderruflich beschlossen sind.

Einer der häufigsten Kritikpunkte betrifft die terminologische Unschärfe bei den zentralen Begriffen der Bildungsreform, wie Bildungsstandard, Kompetenzen, Performanz oder Outputorientierung (u.a. Herzog, 2013, S.88, Gogoll, 2014, S.164).

Auch die Top-down-Strategie der Bildungsreform ist fragwürdig, denn die Reformbewegung ging von den politischen Verantwortlichen aus, nicht von pädagogischen Expertinnen und Experten, deshalb fehlen teilweise noch immer notwendige umfassende Basisdaten und theoretisch durchdachte Fachdidaktik-Modelle, wie das Beispiel eines fehlenden, tragfähigen fachdidaktischen Konzepts für das Unterrichtsfach Bewegung und Sport (in Deutschland) beweist (u.a. Balz, 2012, S.7, Herzog, 2013, S.72). Es besteht demnach (noch) ein Defizit in der Kompetenzforschung, speziell die Teilkompetenzen und Kompetenzniveaustufen sowie Kompetenzmodelle betreffend (Thiele, 2012, S.19). Amesberger und Stadler (2014, S.8) weisen des Weiteren darauf hin, dass der Kompetenzbegriff oft auf kognitive Problemlösungskompetenzen reduziert werde, was gerade für das Unterrichtsfach Bewegung und Sport nachteilig ist.

Ferner besteht bei einer konsequenten Outcome-Orientierung im Sportunterricht die Gefahr, sich auf den leichter messbaren Leistungsaspekt zu konzentrieren und wichtige andere, kognitive, soziale, emotionale bzw. motivationale Ziele zu vernachlässigen (Balz, 2008, zit. n. Dikertmüller, 2013, S.6). Herzog (2013, S.65) betont kritisch, dass sich relevante Bildungsziele wie Persönlichkeitsbildung, Verantwortungsgefühl, Leistungs- und Kooperationsbereitschaft kaum mittels standardisierten Tests messen lassen, gerade im Sportunterricht sind diese Aspekte jedoch zentral.

Insgesamt stehen Bildungsstandards und standardisierte Messmethoden unter dem Verdacht, Schule und Unterricht auf einen einseitigen, „zweckrationalen“ (Herzog, 2013, S.95) Fokus einzuengen, obwohl sie höchst komplexe, vielschichtige, soziale Systeme sind (Herzog, 2013, S.92 u. 94), die sich deshalb auch nicht lückenlos bildungspolitisch steuern lassen. Eine derartige Steuerung scheint Herzog (2013, S.95) nur auf der politisch-administrativen Ebene sinnvoll, nicht auf den anderen Ebenen des Bildungssystems. In diesem Sinne entsprechen Bildungsstandards zwar dem Zeitgeist der Überwachung und Kontrolle, oft mit dem Schlagwort „Bildungsmonitoring“ bezeichnet, beschneiden bzw. beeinflussen jedoch die Betroffenen im Unterrichtsgeschehen (Herzog, 2013, S.72).

4 Implementierung von Yoga im Schulsport – Theoretische Fundierung und praktische Umsetzung

Prinzipiell soll diese Arbeit die Möglichkeit bieten, Yoga entsprechend den Bildungsstandards und Kompetenzen im Bewegungs- und Sportunterricht durchführen zu können. Dazu bedarf es einer Konnexion der Didaktiken von schulischem Sportunterricht und außerschulischem Yogaunterricht, worauf das vorliegende Kapitel abzielt.

Zunächst werden Verknüpfungsmöglichkeiten des aktuellen Lehrplans mit dem Bewegungsfeld Yoga explizit dargestellt. Zugleich wird damit eine offizielle Legitimation für die Implementierung von Yoga im schulischen Sportunterricht gegeben. Da der Lehrplan vor allem für die Lehrerinnen und Lehrer verbindlich ist, für die Öffentlichkeit jedoch der Bildungsstandard von Bewegung und Sport eine hohe Relevanz besitzt, werden auch Verbindungslinien zwischen Yoga und Bildungsstandard dargelegt.

Damit ist die theoretische Fundierung der Implementierung von Yoga im Sportunterricht auf Basis des Lehrplans realisiert. Danach widmet sich das Kapitel der praktischen Umsetzung von schulischem Yogaunterricht. Dafür werden zunächst die Rahmenbedingungen eines schulischen Yogaunterrichts, danach die fundamentalen Inhalte des Yoga-Verständnisses der vorliegenden Arbeit, die Asanas bzw. Yoga-Positionen, eingehend erläutert, kategorisiert und Tipps zur didaktisch-methodischen Umsetzung gegeben. Anhand von Unterrichtssequenzen wird die Umsetzung ausgewählter Asanas im Sportunterricht exemplarisch aufgezeigt sowie explizit auf deren Lehrplanverbindungen hingewiesen.

Nach der Erläuterung der didaktischen Grundsätze eines schulischen Yogaunterrichts folgt eine ausgearbeitete Didaktik für das „Bewegung und Sport“ in zweifacher Qualität: erstens in Form einer Minimaldidaktik für einen groben Überblick und zweitens in Form eines ausführlichen didaktischen Modells mit Phasenstruktur, wobei die einzelnen Phasen dieses Modells eingehend erläutert und wiederum kompetenzorientiert und lehrplanbezogen aufbereitet werden.

4.1 Verortung im neuen Lehrplan

Die folgenden Ausführungen analysieren die Bereiche „Bildungs- und Lehraufgabe“ des Lehrplans für Bewegung und Sport für 5-jährige Schulformen hinsichtlich der Anknüpfungspunkte von Yoga und Sportunterricht und geben Input bezüglich konkreter Umsetzungsmöglichkeiten. Sie sollen exemplarisch aufzeigen, wie die Lehrplan-Vorgaben mit Yoga-Inhalten in der jeweiligen Schulstufe, bezogen auf die entsprechende Kompetenz, erfüllt werden können. Eine detaillierte Ausführung hinsichtlich ihrer Umsetzung kann an dieser Stelle aus Platzgründen nicht erfolgen, ausgewählte ausführliche Beispiele und

Unterrichtsbausteine folgen in den Abschnitten 4.4 Asanas im schulischen Yogaunterricht unter dem Fokus der Kompetenzorientierung, 4.5 Minimaldidaktik des schulischen Yogaunterrichts, 4.6 Didaktisches Modell mit allgemeiner Phasenstruktur und 5 Yoga-Unterrichtseinheiten. An dieser Stelle sind kurze Anregungen gegeben, um die breitgefächerten Anknüpfungspunkte von Yoga und Lehrplan zu veranschaulichen. Basis der nachstehenden Verbindungslinien von Yoga und Lehrplanvorgaben ist der aktuelle Lehrplan für Bewegung und Sport in der Sekundarstufe II für 5-jährige Schulformen, wie er im Bundesgesetzblatt II Nr. 217/2016 festgehalten ist.

9. Schulstufe - 1. und 2. Semester:

Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten:

„Die Schülerinnen und Schüler können [...]

- die Notwendigkeit und Bedeutung der Rumpfkraft für die Leistungsfähigkeit und Prävention erklären sowie die Rumpfkraft selbständig entwickeln,
- ihre Beweglichkeit im Rumpf und in der Hüfte über Mobilisation und Dehnung entwickeln;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.19).

Um den Lehrplanvorgaben gerecht zu werden, kann den Schülerinnen und Schülern ein Pool an Yoga-Asanas vermittelt werden, die speziell die Rumpfmuskeln, auch oft als Core-Muskulatur bezeichnet, stärken und mobilisieren. Es bietet sich an, die Unterschiede zwischen oberflächlichen und tiefliegenden Rumpfmuskeln, zwischen Mobilisatoren und Stabilisatoren sowie deren spezifische Trainingsreize und Trainierbarkeit zu thematisieren. Auch die negativen Folgen des modernen, sitzenden Schulalltags und die Notwendigkeit und hohe Relevanz von Ausgleichsbewegungen sollten zur Sprache kommen. Ausführlichere Beschreibungen und Anregungen für die Umsetzung im Unterricht finden sich in den Kapiteln 4.4.3.1 Standpositionen, 4.4.3.3 Core-Übungen, 4.4.3.4 Rückbeugen, 4.4.3.5 Twists, 4.4.3.6 Vorbeugen und 4.4.3.7 Seitbeugen.

Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] Übungen und Übungsverbindungen am Boden [...] turnen, erklären und bewerten;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.19).

Aufgrund der mannigfaltigen Entstehungsgeschichte von Yoga, wie in Kapitel 2.1.5 Das Yoga-Phänomen der Moderne beschrieben, sind im Hatha-Yoga viele gymnastische Elemente zu finden, insbesondere Hand- und Kopfstand, Brücke/Rad, Nackenstand/Kerze, Grätschsitz, Langsitz, Standwaage/Krieger III usw. Die Lehrkraft kann mit den Lernenden die jeweiligen Knotenpunkte dieser gymnastischen Übungen erarbeiten, sie praktisch durchführen und evaluieren. Ein konkreter Unterrichtsbaustein, wie Yoga-Asanas mit turnerischen Elementen konstruktiv verbunden werden können, findet sich in Kapitel 4.4.3.2 Stützhaltungen/Armbalancen.

Bereich Methodenkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] biologische Prozesse bei sportlicher Belastung wahrnehmen und benennen sowie dieses Wissen anwenden;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.19).

Um diese Lehrplanvorgabe zu erreichen, bietet sich eine Pulskontrolle vor und nach Sonnengrüßen an, die aufgrund der relativ schnellen Positionswechsel vom Stand in den Liegestütz und wieder in den Stand, den Puls oft beschleunigen, aber auch die Messung des Ruhepulses vor/während/nach einer Entspannungsphase, z.B. in der Umkehrhaltung an der Wand oder in der Totenstellung wie in den Kapitel 4.4.3.9 Umkehrhaltungen und 4.4.3.10 Entspannungshaltungen beschrieben.

Bereich Sozialkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] zielgerichtet Wahrnehmungen und Beobachtungen in Bewegung und Sport beschreiben;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.20).

In Verbindung mit Yoga können Schülerinnen und Schüler z.B. anhand von Beobachtungsmerkmalen Yogapositionen in Form von Selbst- und Fremdbeobachtung analysieren und verbalisieren. Konkrete Beobachtungsbögen finden sich in den Kapiteln 4.4.3.1 Standpositionen–Fremdbeobachtung: Haltung, 4.4.3.2 Stützhaltungen/Armbalancen –Selbstbeobachtung: Yoga-Asanas-Turnen, 4.4.3.4 Rückbeugen–Fremdbeobachtung: Rückbeugen und im Stundenbild 5.1 Yoga-Unterrichtseinheit 1: Asana-Experten/Expertin werden–Fokus Sozial- und Fachkompetenz.

Bereich Sozialkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] Bedürfnisse, Interessen und Ziele in einer Sportgruppe wahrnehmen.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.20)

Bereich Selbstkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] eigene Bewegungsbedürfnisse wahrnehmen.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.20).

Da Yoga mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung, wie beispielsweise Entspannung, Kraft, Gleichgewicht/Koordination, Beweglichkeit geübt werden kann, ist es möglich, die Schülerinnen und Schüler in Gruppen, aber auch in Einzelarbeit entsprechend ihren Bedürfnissen bestimmen zu lassen, mit welchem Schwerpunkt sie Yoga üben möchten. So können einerseits kraftfordernde Yoga-Übungen aus dem Power-Yoga zusätzlich in Form eines Flows, also ohne Pausen, durchgeführt werden. Andererseits können Yoga-Asanas geübt werden, die in erster Linie die Beweglichkeit oder Entspannung fördern und körperlich wenig anstrengend sind.

Bereich Selbstkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] eigene Stärken und Schwächen reflektieren;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.20)

Auch bei dieser Teilkompetenz liegt großes Potenzial im schulischen Yoga-Unterricht aufgrund seiner Vielgestaltigkeit, wobei die individuellen Stärken und Schwächen anhand schriftlicher oder mündlicher Frage- und Reflexionsbögen bzw. Unterrichtsgesprächen thematisiert werden können.

10. Schulstufe - 3. Semester – Kompetenzmodul 3

Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] muskuläre Dysbalancen erkennen und ausgleichen,
- die Beweglichkeit von Oberkörper und oberen Extremitäten über Mobilisation und Dehnung entwickeln;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.21).

Geeignete Muskelfunktionstests, z.B. der Muskelfunktionstest nach Janda, zeigen Verkürzungen in bestimmten Körperregionen auf. Ihnen kann mit den geeigneten Asanas entgegengewirkt werden, z.B. neigt der Hüftbeuger-Muskel tendenziell zur Verkürzung, Yoga-Dehnungsübungen wie Tiefer Ausfallschritt oder Taube (vgl. Kap. 4.4.3.8 Hüftöffner) wirken dem entgegen, die Gesäßmuskulatur neigt wiederum zur Schwächung, beim Krieger II wird sie gekräftigt und nicht zuletzt wird die Arm- und Brustmuskulatur durch Armhaltungen wie Gebetshaltung am Rücken oder über Kopf, Adler-Arme, Übungen wie Herabschauender Hund usw. gedehnt bzw. gekräftigt und bei entsprechender Ausführung mobilisiert (Giese, 2017, S.4; Mittag, 2018, S.107, 142, 191, 238, 256).

Bereich Methodenkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] selbständig unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Kraftfähigkeit anwenden und andere anleiten;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.21).

Viele Asanas entsprechen klassischen Kräftigungsübungen, wie Plank seitlich, vorwärts und rückwärts, im Yoga als Brettposition bezeichnet, Kniebeuge, im Yoga als Stuhlposition benannt, Liegestütz als Chaturanga usw. und können zu einem abwechslungsreichen Krafttraining, vor allem im Bereich der Kraftausdauer, zusammengestellt werden. Ein Beispiel dafür findet sich in Kapitel 4.4.3.3 Core-Übungen: Core-Zirkel-Mix. Durch entsprechenden Unterricht können die Lernenden selbst zu Expertinnen und Experten werden und andere beim Bewegungslernen anleiten und unterstützen, was Kapitel 5.1 Yoga-Unterrichtseinheit 1: Asana-Expertin/Experte werden – Fokus Sozial- und Fachkompetenz, aufzeigt.

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] anatomische und physiologische Grundlagen der Muskulatur und Körperhaltung benennen und dieses Wissen anwenden;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.21).

Sämtliche Muskelgruppen können in Theorie und Praxis anhand von Yoga-Asanas erarbeitet werden. Hilfestellung dafür bieten eine Vielzahl von Yoga-Anatomie-Büchern, beispielsweise Yoga Anatomie in 3D von Ray Long, oder Medical-Yoga-Werke. Im Kapitel 4.4.3.8 Hüftöffner wird ein konkretes Beispiel aufgezeigt, wie die Muskeln im Hüftbereich in Hinblick auf Anatomie und Yoga im Sportunterricht thematisiert werden können.

Bereich Sozialkompetenz

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] Rollen und Funktionen in einer Gruppe erfüllen.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.21)

Schülerinnen und Schüler können im schulischen Yogaunterricht eine Vielzahl von Rollen und Funktionen einnehmen, z.B. Beobachterin/Beobachter, Expertin/Experte, Helferin/Helfer, Entspannungstrainerin/-trainer, Partnerin/Partner. Wie die Rollen als Expertin und Experte sowie als Partnerin und Partner im Sportunterricht mit Yoga-Inhalten umgesetzt werden können, zeigen Kapitel 5.1 Yoga-Unterrichtseinheit 1: Asana-Expertin/ Experte werden – Fokus Sozial- und Fachkompetenz und 4.4 Partner-Asanas.

10. Schulstufe - 4. Semester – Kompetenzmodul 4

Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] die Beweglichkeit von Rumpf und unteren Extremitäten über Mobilisation und Dehnung entwickeln;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.22).

Für die Mobilisation der Wirbelsäule eignet sich in erster Linie die Asana-Familie der Twists, wie in Kapitel 4.4.3.5 Twists ausgeführt. Daneben gibt es unzählige Dehnübungen für die Beinmuskulatur, davon klassisch die Vorbeuge als Dehnung der Oberschenkelrückseiten, ebenso den Herabschauenden Hund, Tänzer als Dehnung der Oberschenkelvorderseite, Schmetterling als Dehnung der Adduktoren und Drehsitz als Dehnung der Abduktoren. Nähere Ausführungen dazu finden sich in den Kapiteln 4.4.3.1 Standpositionen, 4.4.3.3 Core-Übungen, 4.4.3.4 Rückbeugen, 4.4.3.5 Twists, 4.4.3.6 Vorbeugen und 4.4.3.7 Seitbeugen und 4.4.3.8 Hüftbeuger.

Bereich Methodenkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] anatomische und physiologische Grundlagen muskulären Zusammenspiels beschreiben.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.22)

Bei dieser Teilkompetenz bietet es sich an, die intermuskuläre Koordination bei ausgewählten Yoga-Positionen zu analysieren, ebenso die Zusammenarbeit von Agonist, Antagonist und Synergist bei den unterschiedlichen Yoga-Asanas. Daneben können die physiologischen und anatomischen Grundlagen der Atmung anhand verschiedener Techniken von Yoga-Atmung thematisiert werden.

Bereich Sozialkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] Feedback geben und konstruktiv damit umgehen.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.22)

Im kompetenzorientierten Sportunterricht ist Feedbackgeben eine Selbstverständlichkeit geworden, da es für einen erfolgreichen Unterricht unerlässlich ist, das gilt auch für den schulischen Yogaunterricht. Prinzipiell eignen sich dafür natürlich all jene Feedbackinstrumente, die auch im normalen Sportunterricht Anwendung finden. Mögliche Feedbackvarianten bieten Kapitel 4.4.3.1 Fremdbeobachtung – Haltung, 4.4.3.4 Fremdbeobachtung – Rückbeugen und 5.1 Fremdbeobachtung – Vorzeigen von Asanas, hier geben sich Schülerinnen und Schüler gegenseitig Rückmeldung über ihr Lernverhalten (Lehrerinnenfortbildung Baden-Württemberg, 2011).

Bereich Selbstkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] eigene, in der Sportausübung auftretende Emotionen wahrnehmen.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.22)

Um diesen Teilaspekt der Selbstkompetenz zu schulen, bietet es sich beispielsweise an, extremere Formen von Yoga auszuprobieren, wie z.B. Kundalini-Yoga, bei dem verschiedene Übungen außergewöhnlich oft wiederholt werden und die dabei auftretenden Gefühle, wie Wut, Ärger, Verzweiflung, Ehrgeiz, Resignation usw. zu reflektieren. Dazu muss jedoch eine zertifizierte Kundalini-Yogalehrerin/ ein zertifizierter Kundalini-Yogalehrer eingeladen oder besucht werden, denn Kundalini-Yoga ist ein spezielles Yoga-Konzept mit eigenen Ausbildungen.

11. Schulstufe – 5. Semester – Kompetenzmodul 5

Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] die Beweglichkeit des Gesamtkörpers erheben, bewerten und geeignete Übungen für die Beweglichkeit auswählen und anwenden.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.23)

Die Entwicklung dieser Teilkompetenzen wurde schon im 3. Semester für Oberkörper und obere Extremitäten, ferner im 4. Semester für den Rumpf und die unteren Extremitäten begonnen. Sie wird nun vertieft. Umsetzungsbeispiele finden sich in den obigen Abschnitten.

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] Fitnesstrendsport ausüben und bewerten.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.23)

Trotz aller Schwierigkeiten bei der Definition von Trendsportarten weist Yoga einige prägnante Merkmale von ebendiesen auf, z.B. Individualisierung, informelles Sporttreiben, Erlebnisorientierung, Ausbilden einer Szene usw. Diese Aspekte könnten anhand von Yoga-Phänomenen wie z.B. SUP-Yoga, das ist Yoga auf Surfbrettern, Boxing-Yoga, Aerial-Yoga, bei dem man unter Zuhilfenahme großer Trapeztücher Asanas durchführt, Crossfit-Yoga u.Ä. thematisiert bzw. ausprobiert und reflektiert werden.

Bereich Methodenkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] für sich und andere unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit anwenden;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.24).

Wie in 4.5.1 Allgemein didaktische Grundsätze im schulischen Yogaunterricht erwähnt, können die meisten Yoga-Asanas sowohl statisch als auch dynamisch, mit oder ohne Hilfsmittel und Partner durchgeführt werden, weshalb sie nach den gängigen Dehnmethoden, wie aktive und passive sowie dynamische und statische Dehnungsmethode, aber auch Contract-Relax Methoden modifiziert und durchgeführt werden können (Weineck, 2007, S.749-753).

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] anatomische und physiologische Grundlagen muskulärer Dysbalancen und der Beweglichkeit benennen und dieses Wissen anwenden;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.22).

Wie oben bereits ausgeführt, eignen sich zur Entwicklung dieser Teilkompetenz Muskelfunktionstests, Asanas, die vor allem der Beweglichkeit dienen sowie Informationsblätter und Internetrecherchen, um das Thema zu vertiefen.

Bereich Sozialkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] Rollen und Funktionen in der Sportgruppe reflektieren.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.24)

Diese Teilkompetenz schließt an jene im 3. Semester an, bei der die Rollen und Funktionen jedoch lediglich zu erfüllen waren, nun sollen sie auch reflektiert werden. Dazu eignen sich wieder entsprechende Reflexionsbögen, die das eigene oder auch das Verhalten der anderen thematisieren.

Bereich Selbstkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] die Auswirkungen der Handlungen anderer Schülerinnen und Schüler auf Gruppen analysieren.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.24)

Damit sich Schülerinnen und Schüler Yoga-Asanas und Asana-Verbindungen selbständig in Gruppenarbeit erarbeiten, sind entsprechende Hilfsmittel wie Yoga-Karten, Kopien, Videos, die durch die Handys meist auch im Turnsaal zugänglich sind, empfehlenswert. Der Handel und das Internet bieten dafür eine enorme Produktpalette an. Reflexionsbögen zur Fremdbeobachtung und (geleitete) Unterrichtsgespräche helfen, die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler auf den gewünschten Teilaspekt der jeweiligen Kompetenz zu lenken.

11. Schulstufe – 6. Semester – Kompetenzmodul 6

In diesem Semester liegt der Schwerpunkt v.a. auf der Ausdauerleistungsfähigkeit, weshalb Yoga nicht primär dafür geeignet ist.

12. Schulstufe – 7. Semester – Kompetenzmodul 7

Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten zielorientiert weiterentwickeln.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.26)

In Hinblick auf konditionelle Fähigkeiten bietet Yoga bei Kraft und Beweglichkeit optimale Anknüpfungspunkte. Beim Aspekt der „Zielorientierung“ ist essentiell, dass Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit geboten wird, sich innerhalb der Bereiche „Yoga“ und „Kraft“, im Sinne der konditionellen Fähigkeit, Ziele zu stecken, diese zu erarbeiten, zu evaluieren und zu reflektieren. Hier bieten sich statische Armbalance-Übungen an, da diese gut trainierbar, differenzierbar und beobachtbar sind, z.B. die Krähe, die Seitliche Krähe, das Brett, der Herabschauende Hund, der Dreibeinige Hund usw.

Bereich Methodenkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] unterschiedliche tänzerische, gymnastische oder akrobatische Bewegungsformen selbständig erarbeiten und präsentieren.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.26).

Diese Teilkompetenz lässt sich optimal mit Yoga verbinden, da eine Vielzahl der Asanas gymnastische und akrobatische Elemente beinhalten, führt man sie im „Flow“ aus, also in Bewegungsverbindungen ohne Pausen, bekommen sie einen tänzerischen Touch. In diesem Zusammenhang bietet sich (Yoga-)Musik als Rhythmisierungshilfe und motivierender Faktor an. Für das selbständige Erarbeiten braucht es wieder Material mit Yoga-Asanas und Flows. Unzählige Bilderreihen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden findet man im Internet

unter den Stichwörtern „Yoga Flow“. Ein Beispiel für eine im Flow ausgeführte Asana-Verbindung ist im Kapitel 4.4.3.1 Standpositionen – Yoga-Asanas-Turnen dargestellt. Auch der Sonnengruß wird im Flow ausgeführt. Er enthält jedoch insgesamt ca. 12 Positionen, ist also eher für fortgeschrittene Schülerinnen und Schüler geeignet, wie Abschnitt 4.6.4 Sonnengrüße im Phasenmodell zeigt.

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] verschiedene Verfahren zur Verbesserung der Fitness benennen und diese anwenden;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.26).

Yoga ist eine Möglichkeit von vielen, umfassend und abwechslungsreich die persönliche körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu trainieren. Das soll auch im Sportunterricht vermittelt werden. Empfehlenswert ist es daher, Yoga nicht zu verabsolutieren und die Schülerinnen und Schüler damit zu „langweilen“, sondern kleine Yogabausteine immer wieder in den „normalen“ Sportunterricht einzustreuen. Dann ist „Vielfalt und Vertiefung“, wie sie der Lehrplan fordert, gewährleistet (BGBl. II Nr. 217/2016, S.3).

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] das vorherrschende Risikopotential bei akrobatischen Bewegungsformen benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.26)

Akro-Yoga ist hier ein möglicher Inhalt, eine Mischung aus Akrobatik-Elementen mit Partnerin oder Partner und Yoga-Asanas: „The word of AcroYoga comes from the Greek root akros = high and the Sanskrit word Yoga = union. Together they form AcroYoga = High Union“ (Nemer, 2013, S.2). Dieser Stil wurde 2003 von Jenny Sauer-Klein und Jason Nemer in den USA erfunden, sein Name ist eine geschützte Marke. Wie bei Übungen aus der Sportakrobatik können sich die Schülerinnen und Schüler nötige Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen überlegen und durchführen.¹⁷ (lotuscrafter, 2018, Juni 27)

Bereich Sozialkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] besondere Aufgaben und Funktionen in einer Gruppe eigenständig übernehmen und durchführen.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.26)

Beim oben vorgestellten Akro-Yoga sind meist drei Rollen zu vergeben: eine Person, die ihre Partnerin/ ihren Partner stützt und hält, die sogenannte „Base“, eine Person, die sich stützen und halten lässt, der sogenannte „Flyer“, und eine Beobachterin bzw. Helferin, auch „Spotter“ bezeichnet. Durch die verschiedenen Rollenzuschreibungen eignet sich diese Form von Yoga zur Entwicklung diverser Teilkompetenzen der Sozialkompetenz optimal.

¹⁷ Anregungen und Tipps finden sich auf folgender Internetseite: <https://www.lotuscrafter.eu/blog/acroyoga/>.

Bereich Selbstkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] selbstgesteckte Ziele konsequent verfolgen.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.22)

Auch beim Erarbeiten dieser Teilkompetenz stehen in Verbindung mit Yoga eine Vielzahl von Realisierungsmöglichkeiten zur Verfügung. Denkbar ist beispielsweise, Schülerinnen und Schüler in Einzelarbeit ein Yoga-Asana auswählen zu lassen, das sie noch nicht beherrschen, mit dem sie sich aber theoretisch und praktisch intensiv auseinander setzen wollen, das auch im Bereich ihrer Möglichkeiten liegt. Im Sportunterricht gibt ihnen die Lehrkraft immer wieder Zeit, an diesem Ziel selbstständig zu arbeiten. Zwischenstationen bzw. Meilensteine und Unterstützungsmöglichkeiten auf dem Weg zum Ziel werden regelmäßig thematisiert und (schriftlich) dokumentiert, schließlich wird das Endprodukt präsentiert und die Zielerfüllung bzw. Nicht-Erfüllung analysiert und eventuell auch evaluiert.

12. Schulstufe – 8. Semester Kompetenzmodul 8

Bereich Methodenkompetenz:

- Die Schülerinnen und Schüler können [...] unterschiedliche Bewegungshandlungen (Sportarten/Trainingsmethoden/Übungen) hinsichtlich ihrer Gesundheitsrelevanz beurteilen;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.27).

Nicht alle Yogastile und Asanas sind gesundheitsfördernd. Der Pflug beispielsweise birgt bezüglich der Belastung für die Halswirbelsäule ziemliche Gefahren, je nach körperlicher Verfassung der Yoga-Praktizierenden. Auch der klassische Lotussitz ist hinsichtlich der Kniegelenksposition physiologisch nicht unbedenklich. Seit dem Werk „The Science of Yoga“, von William J. Broad 2012 veröffentlicht, wurden gesundheitsgefährdende Yogastile und Asanas in den Medien immer wieder aufgegriffen und der Allgemeinheit wurde ins Bewusstsein gebracht, dass Yoga nicht per se gesund ist. Stattdessen ist die Gesundheitsförderung durch Yoga von vielen unterschiedlichen Faktoren, wie dem ausgeführten Yogastil, die Ausführung selbst, die Trainingshäufigkeit oder auch individuelle und genetische Dispositionen abhängig, was Deutzmann (2002) in seinem Buch „Yoga als Gesundheitsförderung“ ausführt.

Bereich Sozialkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] Probleme in Gruppen erkennen und gemeinsam an Lösungen arbeiten.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.27)

Hier müssen sich die Lehrenden und Lernenden mit Schwierigkeiten, die in Gruppen auftreten können wie z.B. dem „sozialen Faulenzen“, auseinandersetzen, sie ansprechen und gemeinsam Lösungswege erarbeiten. Natürlich sind dabei Aufgabenstellungen, die sich auf Yoga beziehen, denkbar, z.B. aus (vorgegebenen) Asanas einen Flow oder Zirkel,

eventuell mit bestimmten Vorgaben, wie Trainieren von Kraft, Beweglichkeit, Koordination usw. zusammenzustellen.

Bereich Selbstkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] Emotionen in unterschiedlichen Situationen regulieren.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.27)

Diese Teilkompetenz wäre z.B. bei Acro-Yoga beobachtbar und zur Diskussion zu stellen, wenn die Partner nicht die üblichen Freundinnen und Freunde sind, sondern willkürlich zusammengewürfelt werden.

13. Schulstufe – 9. Semester – Kompetenzmodul 9

Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] ihre individuellen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten unter dem Aspekt der Vernetzung der einzelnen Teilfähigkeiten zielorientiert verbessern.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.28)

Um diese Teilkompetenz zu entwickeln, können Schülerinnen und Schüler verschiedene Yoga-Flows mit Asanas aus unterschiedlichen Familien, wie Balance-Übungen, Kräftigungsübungen verbinden, wobei sie auf zuvor festgelegte Ziele hinarbeiten, z.B. einen Yoga-Flow mit Krähe, Dreibeiniger Hund, Krieger II und Krieger III zusammenstellen usw.

Bereich Methodenkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] Entspannungstechniken durchführen.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.28)

Ein wichtiges Element bei Yoga ist die Entspannung, auch bei Hatha-Yoga. Dafür stehen verschiedene Techniken zur Verfügung: entspannende Asanas, wie Kindposition, Atemtechniken, beispielsweise Bauchatmung im Liegen, geführte Körperreisen oder Fantasiereisen. Beispiele dafür finden sich in dieser Arbeit in Kapitel 4.4.3.9 Umkehrhaltungen und 4.4.3.10 Entspannungshaltungen.

Bereich Sozialkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] Gruppenziele gemeinsam festsetzen und diese aktiv verfolgen.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.28)

Anregungen dazu finden sich im aktuellen Kapitel, Kompetenzmodul 7, Punkt „Selbstkompetenz“, mit dem Unterschied, dass sich hier die Schülerinnen und Schüler auf Gruppenziele einigen müssen.

Bereich Selbstkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] Vorlieben für spezielle Bewegungsformen nennen und begründen.“ (BGBI. II Nr. 217/2016, S.28)

Wenn sich die Schülerinnen und Schüler über mehrere Jahre mit verschiedenen Formen von Yoga im Sportunterricht auseinandergesetzt haben, finden sie vielleicht Yogaformen, die ihren Bedürfnissen entsprechen und können deren Wirkungen und Benefits kommunizieren.

13. Schulstufe - 10. Semester

Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] ihre individuellen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zielorientiert erhalten.“ (BGBI. II Nr. 217/2016, S.28)

Dieser Punkt knüpft an das Kompetenzmodell 9, Punkt „Fachkompetenz“ an und wurde an obiger Stelle ausführlicher behandelt.

Bereich Methodenkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] Übungen zur Gesundheitsförderung durchführen;“ (BGBI. II Nr. 217/2016, S.28).

Am Ende der Oberstufe sollten die Schülerinnen und Schüler dazu befähigt sein, Yoga-Positionen selbständig durchzuführen, unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung. Dafür eignen sich in erster Linie Asanas, die den körperlichen Einschränkungen durch zu langes Sitzen entgegenwirken, die der Rückenkräftigung und –mobilisation dienen, die die Hüftbeuger dehnen usw., daneben auch entspannende Haltungen und Atemübungen, die einen Ausgleich zum Alltagsstress bieten.

Bereich Selbstkompetenz:

- „Die Schülerinnen und Schüler können [...] Bewegung selbstmotiviert in die Lebensgestaltung integrieren.“ (BGBI. II Nr. 217/2016, S.29)

Diese Teilkompetenz kommt idealerweise als „Begleiterscheinung“ mit der langjährigen und vielseitigen Auseinandersetzung mit Yoga im Sportunterricht, bei der Schülerinnen und Schüler Zugänge finden, auch außerschulisch und „freiwillig“ Yoga zu praktizieren.

4.2 Verortung im Bildungsstandard

Wie im Kapitel 3.2 erklärt, bietet der Bildungsstandard für Bewegung und Sport eine noch detailliertere Orientierungshilfe für die Unterrichtsplanung, -durchführung und –reflexion, da er die Vorgaben bis zur Deskriptoren-Ebene, nicht nur bis zur Ebene der Teilkompetenzen, ausführt, weshalb er an dieser Stelle mit yogaspezifischen Inhalten verknüpft werden soll.

Für die Sekundarstufe II wird im Bildungsstandard betont, dass die sportlichen Inhalte des Unterrichtsfachs Bewegung und Sport aus der Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler stammen sollten, also der außerschulischen sportlichen Realität der Jugendlichen entsprechen. Glaubt man den Statistiken und betrachtet man außerdem das enorme Angebot an Yogakursen in Österreich, kann man daraus schließen, dass viele Heranwachsende mit Yoga in irgendeiner Form in Kontakt sind. Darin liegt eine fundamentale Begründung für Yoga im Schulsport.

Der Bildungsstandard hebt ferner hervor, dass im Sportunterricht der Oberstufe ein breiteres Spektrum an Bewegungsfeldern als in der Unterstufe durchgenommen werden solle, insbesondere mit „Inhalten mit hohem Freizeitwert“ (Amesberger & Stadler, 2014, S.38), da die Jugendlichen im Unterrichtsfach Bewegung und Sport dazu motiviert werden sollen, auch nach der Schulzeit freiwillig Sport zu betreiben. Um dafür gute Auswahlmöglichkeiten zu haben, ist es von Vorteil, während der Schulzeit eine breite Palette an Bewegungshandlungen, Sportarten sowie gesellschaftlichen Erscheinungsformen von Sport kennengelernt haben. Wie die 2.6 Das Yoga-Phänomen der Moderne und 2.7 Hatha Yoga in Österreich aufzeigen, ist Yoga ein omnipräsentes, gesellschaftliches Phänomen der Gegenwart und kann vor diesem Hintergrund im modernen Sportunterricht aufgenommen werden.

Durch einen abwechslungsreichen schulischen Yogaunterricht wird es den Schülerinnen und Schülern bestenfalls ermöglicht, „ein entsprechendes Bewusstsein über den Beitrag von Bewegung und Sport zur Lebensqualität“ (Amesberger & Stadler, 2014, S.37) zu erlangen.

Im Bereich Selbstkompetenz, dessen Teilkompetenzen immer in Kombination mit Aspekten der Fachkompetenz vermittelt werden sollen, lauten die Vorgaben, die sich mit Yoga realisieren lassen, konkret:

Tabelle 2: Bildungsstandard-Selbstkompetenz und Yoga

Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Bedeutung des Sporttreibens/Bewegens hinsichtlich des eigenen Wohlbefindens und der eigenen Gesundheit.
BEWEGUNGSVORLIEBEN: Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsvorlieben in das eigene Lebenskonzept integrieren.
(BK) Können Vorlieben für spezielle Bewegungshandlungen/Sportarten nennen und begründen (z.B. „Yoga ist vielseitig und abwechslungsreich, je nach Bedürfnis führe ich es <i>entspannend oder fordernd aus.</i> “)
(CK) Können die physischen und psychosozialen Wirkungen eigener Bewegungsvorlieben im Alltag überprüfen (z.B. „Für mich ist Hatha-Yoga gut geeignet, weil ich es auch <i>Zuhause ohne viel Aufwand durchführen kann.</i> “)
AUSWIRKUNGEN DES SPORTTREIBENS: Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Wirkung des eigenen Sporttreibens/Bewegens hinsichtlich des eigenen Lebensstils, des Wohlbefindens/der Gesundheit
(AK) Können positive körperliche Auswirkungen der individuell bevorzugten Bewegungshandlungen/ Sportarten nennen. (z.B. „Ich übe Yoga als <i>Dehnprogramm und Ausgleich zum sitzenden Schulalltag aus.</i> “)

(AK) Können positive Auswirkungen der individuell bevorzugten Bewegungshandlungen/ Sportarten auf das psychische Wohlbefinden nennen. (Z.B. „Yoga-Atemübungen helfen mir, Stress besser zu bewältigen“.)

Der Komplex Sozialkompetenz ist eng mit jenem der Selbstkompetenz verbunden, sehr offen und kann mit fast allen sportlichen Inhalten verknüpft werden, insofern das Lernen in einer Gruppe stattfindet, was im schulischen Sportunterricht hundertprozentig der Fall ist. Um ein reines Wiedergeben der Kompetenzen, Teilkompetenzen und Deskriptoren aus dem Bildungsstandard zu vermeiden, wird an dieser Stelle nicht explizit auf Verbindungen zu Yoga eingegangen. Ein konkretes Umsetzungsbeispiel ist stattdessen im Abschnitt 5.1 *Unterrichtsbeispiel 1: Asana-Expertin/Experte werden – Fokus: Sozial- und Fachkompetenz* zu finden.

Bei der Methodenkompetenz geht es um das Erlernen neuer Sportarten und um die Gesundheitsorientierung, wieder in Kombination mit dem Erwerb von Fachkompetenzen. Vor allem das Thema „Gesundheitsorientiertes Bewegen“ kann im Rahmen einer Yoga-Einheit thematisiert werden:

Tabelle 3: Bildungsstandard-Methodenkompetenz und Yoga

GESUNDHEITSORIENTIERTES BEWEGEN: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Bewegungshandlungen (Sportarten/Trainingsmethoden/Übungen) hinsichtlich ihrer Gesundheitsrelevanz bzw. Gesundheitsgefährdung beurteilen.
(AK) Können erklären, welche Auswirkungen die Bewegungshandlung auf die Gesundheit hat. (<i>Yoga-Rückbeugen kräftigen die oft geschwächte Rückenmuskulatur und schaffen dadurch einen wichtigen Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten.</i>)
(AK) Können erklären, wie eine bestimmte Bewegungshandlung gesundheitsorientiert ausgeführt werden muss (z.B. <i>Rückbeugen mit Längsspannung in der Wirbelsäule, entsprechend den Knotenpunkten der Bewegung, vgl. Kapitel 4.4.3.4 Rückbeugen</i>)
(AK) Können beurteilen, ab wann eine bestimmte Bewegungshandlung der Gesundheit schadet (z.B. <i>übertriebene Rückbeugen im Yoga</i>).
Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungen erklären und bewerten.
TECHNIKEN: Die Schülerinnen und Schüler können die Funktion von Technikmerkmalen erklären und Korrekturen anbieten.
(AK) Können wesentliche Technikmerkmale sportlicher Bewegungen hinsichtlich der Funktion erklären und bewerten (z.B. <i>beim Yoga-Liegestütz das langsame Absenken des (Ober-)Körpers anstelle des abrupten.</i>)
(BK) Können Hinweise für Bewegungskorrekturen geben (z.B. <i>bei den verschiedenen Yoga-Asanas, entsprechend den Knotenpunkten der Bewegung, vgl. Kapitel 5.1 Unterrichtseinheit1 Asana-Expertin/Experte werden – Fokus Sozial- und Fachkompetenz</i>).
Die Schülerinnen und Schüler können motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten selbstständig verbessern.
VERBESSERUNG SPORTART: Die Schülerinnen können Methoden zur Verbesserung sportartspezifischer Fertigkeiten und Fähigkeiten anwenden.
(BK) Können methodische Grundsätze (z.B. vom Einfachen zum Schweren) anwenden (z.B. <i>Erlernen der Grundasanas, erst danach Variationen und Armhaltungen ergänzen</i>)
(AK) Können Vorübungen bzw. Übungsreihen beschreiben (z.B. <i>beim Handstand</i>)
(BK) Können Übungen individuell auswählen und durchführen (z.B. <i>Core-Übungen als Vorbereitung für Armbalance-Haltungen</i>)
Die Schülerinnen und Schüler können Unterrichtsthemen planen und (mit)gestalten.
INHALTE: Die Schülerinnen und Schüler können sportliche Inhalte planen und im

Klassenverband vermitteln.
(BK) Können Informationen zu sportbezogenen Inhalten (Sportarten, Bewegungsthemen) selbstständig recherchieren und aufbereiten (z.B. <i>zum Asana Krieger I</i>)
(BK) Können sportbezogene Inhalte präsentieren und vermitteln (z.B. <i>Yoga-Asanas für einen gesunden Rücken</i>).
ZIELE: Die Schülerinnen und Schüler können eigenständig Ziele planen und vorbereiten.
(BK) Können individuelle Ziele festlegen (z.B. <i>Verbesserung der Beweglichkeit</i>)
(BK) Können Ziele im Unterricht und in der Freizeit konsequent verfolgen.
(CK) Können die Zielerreichung überprüfen (z.B. <i>Messung vorher – nachher</i>).

Der Komplex Fachkompetenz beinhaltet einen eigenen Bereich „Gesundheit“, obwohl darauf hingewiesen wird, dass Gesundheitsorientierung für alle sportlichen Bereiche der Sekundarstufe II einen wichtigen Faktor darstellt (Amesberger & Stadler, 2014, S.45).

Tabelle 4: Bildungsstandard-Fachkompetenz-Gesundheit und Yoga

Die Schülerinnen und Schüler kennen anatomische und physiologische Grundlagen des Körpers und können dieses Wissen anwenden.
MUSKULATUR: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen zuordnen und korrekt durchführen.
(AK) Können bekannte und neue Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Hauptmuskelgruppen zuordnen (z.B. <i>Welche Muskelgruppen/Strukturen werden beim Krieger I gekräftigt/gedehnt.</i>)
(BK) Können neue Übungen selbstständig recherchieren.
(AK) Können begründen, weshalb Dehnung und Kräftigung der Muskulatur wichtig ist (z.B. <i>Bauchmuskel nach Lage und Funktion beschreiben und geeignete Asanas zur Kräftigung vorzeigen und begründen</i>).
KÖRPERHALTUNG: Die Schülerinnen und Schüler können Haltungsschwächen entgegenwirken.
(AK) Können Erscheinungsbild, Ursachen und Auswirkungen einer schlechten Körperhaltung begründen. (z.B. <i>Geierhals</i>)
(AK) Können Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur gezielten Prävention von Haltungsschwächen beschreiben (z.B. <i>Berghaltung: korrekte aufrechte Haltung</i>)
(AM) Können diese Übungen korrekt durchführen (z.B. <i>Mini-Kobra</i>)
ENTSPANNUNGSTECHNIKEN: Die Schülerinnen und Schüler können Entspannungstechniken durchführen.
(AK) Können Methoden und Techniken zur Entspannung (z.B. <i>Atemübungen aus Yoga</i>)
(AM) Können Übungen zur Entspannung für konkrete Problembereiche richtig ausführen (z.B. <i>Yoga-Übungen für Verspannungen im Nacken</i>)
Die Schülerinnen und Schüler können tänzerische, gymnastische und akrobatische Bewegungsformen umsetzen.
BEWEGUNGSQUALITÄT: Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsverbindungen mit unterschiedlichen Qualitäten erstellen.
(AM) Können eigene Bewegungsformen zu selbst gewählter Musik finden (z.B. <i>Yoga-Asanas zu Musik erarbeiten</i>)
(BM) Können diese als Verbindung ausführen (z.B. <i>diese Asanas im Flow durchführen</i>)
(BK) Können sich in der Gruppe bei der Erarbeitung einer Bewegungsverbindung mit Musik einbringen
AKROBATIK: Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsformen der Akrobatik.
(AK) Können Bewegungsformen der Akrobatik beschreiben (z.B. <i>AcroYoga® -Asanas</i>).
(BK) Kann sich beim Erarbeiten einer Akrobatik in der Gruppe und bei der Präsentation einbringen.
(CK) Kann die Qualität einer Akrobatik bewerten.

Der Bildungsstandard der Sekundarstufe II hat ein eigenes Kapitel zum Thema „Weitere Bewegungsfelder und Sportarten“, worin betont wird, dass mindestens zwei alternative Bewegungshandlungen oder Trendsportarten im Laufe der Oberstufe im Sportunterricht Platz finden sollen (Amesberger & Stadler, 2014, S.53). Dabei soll auf das Interesse der Jugendlichen und auf außerschulische Bewegungsangebote der Umgebung sowie auf Gesundheitsorientierung geachtet werden. Auf alle genannten Punkte scheint Yoga, je nach Stil, zu passen.

Tabelle 5: Weitere Bewegungsfelder und Sportarten und Yoga

WEITERE BEWEGUNGSFELDER UND SPORTARTEN
Die Schülerinnen und Schüler können Fitnesstrends, Lifetime- und Trendsportarten bewerten und ausüben. (<i>Yoga</i>)
(BM) Können ausgewählte Fitnesstrends, Lifetime- und Trendsportarten richtig und sicher durchführen. (<i>Yoga</i>)
(CK) Können Sportmöglichkeiten im eigenen Umfeld beurteilen (z.B. <i>Yogastudios, Yogastunden, Yogalehrerinnen und –lehrer</i>).
(CK) Können Fitnesstrends, Lifetime- und Trendsportarten hinsichtlich der Eignung für ihren/seinen Lebensstil bewerten.

4.3 Inhalte des schulischen Yogaunterrichts

4.3.1 Rahmenbedingungen des schulischen Yogaunterrichts

4.3.1.1 Strukturelle Bedingungen

Für das Setting Schule ist in erster Linie der Lehrplan für Bewegung und Sport relevant, für die vorliegende Arbeit insbesondere der Lehrplan für fünfjährige Schulformen, der in fast jeder Schulstufe/ jedem Semester Anknüpfungspunkte für Yoga bietet, wie Kapitel 3.1 Verortung im neuen Lehrplan aufzeigt.

4.3.1.2 Anthropologisch-psychologische Bedingungen

Alter

Stephens (2015, S.17) betont, dass im außerschulischen Yogaunterricht Faktoren wie „Alter, Erbanlagen, Lebensführung, körperliche und geistige Verfassung, Rahmenbedingungen, persönliche Zielsetzung und spirituelle Philosophie“ eine wichtige Rolle spielen. Diese Faktoren stimmen nur teilweise mit jenem Kontext überein, dem wir im Sportunterricht begegnen. Zwar ist auch hier das Alter eine wichtige Voraussetzung, doch im Gegensatz zum außerschulischen Yogaunterricht findet man im Sportunterricht meist relativ homogene

Altersgruppen vor, Hölling und Buskies (2009, S.8) betonen in diesem Zusammenhang, dass Kinder in den 5. und 6. Schulstufen und dann erst wieder Jugendliche ab Jahrgang 9 bzw. 10 ein gewisses Interesse an Yoga bekunden. Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass viele Mädchen der Oberstufe Yoga prinzipiell offen gegenüberstehen. Skepsis gibt es manchmal bei Schülerinnen und Schülern, die eher strengen Religionsgemeinschaften angehören und deshalb Bewegungsformen aus anderem religiösen Kontext ablehnen. Dann ist ein Gespräch nötig, bei dem die Lehrkraft z.B. erklärt, dass die im Sportunterricht umgesetzte Form von Hatha-Yoga kein religiöses/spirituelles Gedankengut transportiert, sondern reine Bewegungshandlungen, die sich z.B. aufgrund ihrer Ganzheitlichkeit und Vielfältigkeit dazu eignen, in den Sportunterricht aufgenommen zu werden.

Vorkenntnisse der Schülerinnen und Schüler

Beim Einstieg in den schulischen Yogaunterricht ist es wichtig, pro Klasse die Yoga-Vorkenntnisse der Schülerinnen und Schüler festzustellen. Auch der Lehrplan der Oberstufe für 5-jährige Schulformen betont in der Bildungs- und Lehraufgabe die „Berücksichtigung von Vorwissen, motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Könnensstand), Neigung und Interessen“ (BGBl. II Nr. 217/2016). Dies ist z.B. durch entsprechende Lehrerfragen möglich, z.B. „Wer von euch kennt Yoga?“, „Wer von euch hat schon einmal einen Yoga-Kurs gemacht?“, „Wer kann Positionen vorzeigen und/oder benennen?“ (Riedl, 2004, S.119). Eine spielerische Alternative dazu bietet z.B. eine Abwandlung vom Freeze-Spiel: die Schülerinnen und Schüler laufen/hopsen/springen usw. zu Musik durch den Raum, wenn die Musik stoppt, sollen sie eine ihnen bekannte Yoga-Position einnehmen. Die Lehrperson geht dabei durch den Raum, kann den Ist-Stand evaluieren und hat zugleich Anknüpfungspunkte für die nächsten Einheiten.

Vorkenntnisse der Lehrkräfte

Die Stundenbilder dieser Arbeit sind so aufgebaut, dass sie von allen Lehrkräften unabhängig von ihrer Vorerfahrung mit Yoga durchgeführt werden können, da sie umfangreiches Zusatzmaterial bieten. Natürlich wäre es im Sinne positiver Motivation von Vorteil, wenn die Lehrperson eine gewisse Affinität und Vertrautheit mit dem Metier „Yoga“ aufweisen kann.

4.3.1.3 Situative Bedingungen

Raum

Yogaunterricht als Frontalunterricht braucht relativ wenig Raum – pro Schülerin/Schüler wird eine Matte und ebenso viel Platz benötigt, weshalb Yogaunterricht unter Umständen auch in einem Klassenraum möglich ist. Um jedoch einem modernen, schüleraktiven Yogaunterricht gerecht zu werden, bietet sich der Turnsaal oder ein entsprechend großer Gymnastikraum an, wo Platz für Gruppenarbeiten und Gespräche in Kleingruppen gegeben ist.

Zeit

Von der Tageszeit und der „Grundstimmung“ der Schülergruppe her ist zu beachten, ob der Yogaunterricht eher aktivierend oder beruhigend sein soll.

Die Yogaeinheiten im Praxisteil dieser Arbeit dauern ca. 60 Minuten, lassen sich also in einer Doppelstunde, der üblichen Form von Sportunterricht in der Oberstufe, umsetzen.

Hilfsmittel – Matten, Spiegel, Gurte, Blöcke

Von der Ausstattung her sind Yogamatten zu empfehlen, die rutschfest sind und eine gewisse Polsterung aufweisen, damit erstens genug Bodenhaftung, zweitens eine gute Wärmeisolierung gegeben ist, da Yogaunterricht barfuß durchgeführt werden soll und drittens bestimmte Asanas, wie z.B. der Kopfstand, schmerzfrei durchgeführt werden können (Pollack, 2017). Auch herkömmliche Turnmatten können verwendet werden, die diversen Balance-Haltungen gestalten sich durch die Dicke der Matten jedoch schwieriger.

Yoga kann mit oder ohne Spiegelwand durchgeführt werden. Die Vorteile einer Spiegelwand liegen sicherlich in der Möglichkeit zur Selbstkorrektur durch die Schülerinnen und Schüler, im Überblick der Lehrperson über die Lerngruppe sowie in der Möglichkeit, dass die Lehrperson mit dem Rücken zur Gruppe und somit in der gleichen Raumausrichtung üben kann, wenn sie aktiv mitmacht. Nachteile bestehen darin, dass eine gewisse äußere Ablenkung gegeben ist, indem die Aufmerksamkeit vom eigenen Körper durch visuelle Eindrücke weggelenkt und gestört wird (Schnäbele, 2009, S.95).

Wichtige, einfache und praktische Hilfsmittel sind die Yogagurte, sie können durch Springschnüre oder Parteibänder ersetzt werden und erleichtern diverse Dehnhaltungen. Yogablöcke sind ebenso ratsam, um gewisse Asanas korrekt und gelenkschonend ausführen zu können, z.B. das Dreieck. Yogablöcke können durch Steps, Wörterbücher oder auch Langbänke ersetzt werden, wenn sie in der Schule nicht verfügbar sind.

Yoga als Barfußtraining durchzuführen ist empfehlenswert, um einerseits eine gewisse Sensibilität der Fußsohlen zu gewährleisten. Andererseits bietet es besseren Halt auf der Matte (Brinkmann, 2016, S.26). Falls die Schülerinnen und Schüler kalte Füße haben, sind

auch rutschfeste, relativ dünne Socken oder spezielle Yogasocken mit Auslassungen für Zehen und Ferse eine Alternative.

4.4 Asanas im schulischen Yogaunterricht unter dem Fokus Kompetenzorientierung

4.4.1 Der Terminus „Asana“

Asana leitet sich vom Sanskritwort „as“ ab, was „sitzen“ bedeutet. Demnach heißt „Asana“ ursprünglich „Sitz bzw. Sitzhaltung“ (Trökes, 2013, S.113). Heute versteht man darunter verschiedene Yoga-Positionen (Schöps, 2010, S.50).

In den traditionellen Yogatexten, wie den Veden, Upanishaden und der Bhagavadgita sowie in den Yogasutras von Patanjali wird als Körperposition nur die Sitzhaltung erwähnt und diese lediglich im Zusammenhang mit der Unbeweglichkeit und Konzentration auf den Atem, nicht als Zielübung an sich. Erst nachdem sich der tantrische Hatha-Yoga, wie im Abschnitt *2.5 Kurzer geschichtlicher Abriss des Phänomens Hatha Yoga* ausgeführt, verbreitet hat, entstanden neue Asanas, nun im Sinne von Körperhaltungen, in denen sich die Übenden mit verschiedenen weltlichen Phänomenen beschäftigten, die sich auch in den Namen der Asanas widerspiegeln, z.B. in der Pose Held, Kobra, Krieger, Schildkröte. Diese Asanas wurden jahrhundertlang mündlich vom Meister zum Schüler tradiert, weshalb schriftliche Quellen sehr selten sind und die Dokumentation der geschichtlichen Entwicklung der Asanas derzeit noch ziemlich lückenhaft ist¹⁸ (Trökes, 2013, S.114).

In den Hauptwerken des Hatha-Yoga sind damals praktizierte Asanas dokumentiert. Jedoch finden sich in der Hathapradipika aus dem 14. Jahrhundert lediglich 15, in der Gheranda-Samhita aus dem 17. Jahrhundert 32, in der Siva-Samhita, die um 1700 verschriftlicht wurde, immerhin schon 84 Asanas, die allerdings mit der Vielfalt, Genauigkeit und Dynamik der heutigen Asana-Praxis nicht verglichen werden können (Schnäbele, 2009, S.71).

Danach ist eine schriftliche Quellenlage über die Entstehung, Arten und Durchführung der Asanas ziemlich dürrig. Die nächste diesbezüglich greifbare Quelle ist in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts anzusetzen, die Shritattvanidhi, sie enthält 122 Asana-Beschreibungen mit Bildern. Ende des 19. Jahrhunderts beginnt die „kreative“ Phase der Asana-Praxis, in der Elemente der indischen und westlichen (schwedischen, deutschen und dänischen) Gymnastik, der britischen Militärkultur, sogar der (damaligen) Bodybuilderszene, in der Yogapraxis Eingang fanden und dort von den jeweiligen Lehrern adaptiert wurden. So finden sich bei Iyengars Standardwerk „Licht auf Yoga“ schon mehr als 200 Asanas. Auf ihn und seine Zusammenarbeit mit Dr. Gokhale MD ist auch die heute selbstverständliche medizinisch-wissenschaftliche Analyse vieler Yogapositionen zurückzuführen. (Schnäbele,

¹⁸ Nach Schnäbele war Sjomana der Erste, der die Asana-Praxis anhand von alten, schriftlichen Quellen 1999 aufarbeitete.

2009, S.70-74) Mittag (2018, S.98) stellt fest, dass heute meist 30 bis 40 verschiedene Asanas regelmäßig praktiziert werden.

Ziel der Asanas im traditionellen Hatha-Yoga war, sich zu konzentrieren, die Gedanken und den Geist zu beruhigen sowie den Körper für das Aufsteigen der Kundalini-Energie zu kräftigen (Trökes, 2013). „Darüber hinaus haben [A]sanas im ursprünglichen Hatha-Yoga kaum spirituelle Bedeutung“ (Schnäbele, 2009, S.44). Inzwischen sind Asanas zu einem Mix aus Positionen, Sonnengrüßen, Entspannungsübungen, Flows, Gymnastikübungen u.v.m. geworden, oft aus ihrem spirituellen und kulturellen Kontext gelöst und somit Erfindungen des 20. Jahrhunderts. (Schnäbele, 2009, S.73-74).

4.4.2 Asana-Kategorien

Die Fülle von heutigen Asanas kann nach verschiedenen Strukturprinzipien geordnet werden. Im Folgenden sollen die gängigsten Unterscheidungen, die auch für den schulischen Sportunterricht nötig sind, aufgezählt und ihre Charakteristika erörtert werden.

Nach der Ausrichtung im Raum gibt es:

1. Standhaltungen
2. Sitzhaltungen
3. Haltungen im Liegen (Mittag, 2018, S.99-100; Trökes, 2013, S.117)

Aufgrund der Bedeutsamkeit von jeglichen Yogaübungen für die Wirbelsäule, werden Asanas auch in Hinblick auf die dabei durchgeführte Bewegungsrichtung der Wirbelsäule analysiert, was besonders in „Medical Yogaformen“, „Therapeutischem Yoga“ und „Spiraldynamik-Yogaformen“ Niederschlag findet. Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule sind

1. Axiale Streckung, also eine Aufrichtung der Wirbelsäule in der Längsachse. Sie wird im Yogaunterricht v.a. in den Standpositionen ausgeführt.
2. Kompression, eine Stauchung der Wirbelsäule in der Längsachse, z.B. bei langem Sitzen.
3. Flexion bzw. Beugung der Wirbelsäule, die sogenannten Vorbeugen im Yoga, die in der Sagittalebene erfolgen.
4. Extension bzw. Streckung der Wirbelsäule, oft Herzöffner, Hüftöffner oder einfach Rückbeugen bezeichnet, die ebenfalls in der Sagittalebene stattfinden.
5. Lateralflexion rechts und links, eine Beugung der Wirbelsäule in der Frontalebene, die allgemein als Seitbeuge gilt sowie
6. Rotationen bzw. Twists rechts und links, d.h. eine Drehung der Wirbelsäule um die Längsachse (Transversalebene).

(Mittag, 2018, S.99 – 105)

Die in der gängigen Yoga-Literatur verbreitete Einteilung erfolgt jedoch nicht nach den Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule, sondern nach einer Mischung aus Körperposition und Funktion der Übungen und Wirbelsäulen-Ausrichtung:

1. Standhaltungen
2. Stützhaltungen/Armbalancen
3. Rückbeugen
4. Bauchübungen
5. Rotationen/Twists
6. Vorbeugen
7. Seitbeugen
8. Hüftöffner
9. Umkehrhaltungen
10. Entspannungshaltungen
11. Flows

(adaptiert nach Stephens, 2015, S.53 und Schöps, 2010, S.48).

Nicht immer sind diese Asana-Kategorien streng zu trennen, so gehört der Kopfstand sowohl zu den Umkehrhaltungen als auch zu den Stützhaltungen, die Vorbeuge in Grätschstellung einerseits zu den Standpositionen andererseits zu den Vorbeugen, der Tänzer ist sowohl eine Standposition als auch eine Balanceposition, weshalb er im Folgenden in beiden Kategorien angeführt wird.

4.4.3 Asana-Beschreibungen

Im Folgenden sollen die typischen Asana-Familien näher dargestellt werden, indem sie allgemein erklärt werden, ihre Besonderheiten und ihre Bedeutung hinsichtlich des schulischen Yogaunterrichts aufgezeigt sowie für Schülerinnen und Schüler geeignete Yoga-Positionen benannt werden. Zusätzlich werden didaktisch-methodische Hinweise gegeben, um exemplarisch ihre Aufbereitung im schulischen Yogaunterricht darzustellen. Auch Hinweise zur Verortung in passende Kompetenzbereiche des aktuellen Lehrplans werden gegeben. Ausgewählte Asanas finden sich als Kopiervorlagen im Kapitel 5 *Yoga-Unterrichtseinheiten*, wobei es sich anbietet, sie in Form von laminierten Kärtchen im Unterricht zu verwenden.

Kriterien für die Eignung der Asanas im schulischen Yogaunterricht waren primär physiologische Unbedenklichkeit sowie Ausgleichsbewegungen zum sitzenden Schulalltag, ferner die Anknüpfung an Vorkenntnisse aus dem schulischen Sportunterricht, schließlich Simplität, was Ausführung und Zusatzmaterialien betrifft. Darum decken sich viele

Haltungen mit den Anfänger-Asanas im außerschulischen Yogaunterricht, jedoch nicht alle, da Schülerinnen und Schüler durch den schulischen Turnunterricht sehr wohl mit manchen schwierigeren Yogapositionen, beispielsweise dem Kopfstand, vertraut sind und diese deshalb auch im schulischen Yogaunterricht Beachtung finden können, was in einem außerschulischen Yogaunterricht für Anfänger nicht realisierbar ist. Manche Asanas, die zwar prinzipiell für Anfänger geeignet sind, bleiben jedoch unberücksichtigt, wie beispielsweise der Pflug, der aufgrund hoher Belastungen der Halswirbelsäule das Kriterium der physiologischen Unbedenklichkeit nicht erfüllt. Natürlich stellt letztgenannter Aspekt eine Gratwanderung dar, die im schulischen Sportunterricht omnipräsent ist und von jeder Lehrperson individuell, nach Absprache mit den einzelnen Schülerinnen und Schülern, adaptiert werden muss.

Eingangs ist zu erwähnen, dass sich Asanas, die auf spezielle Muskelgruppen abzielen, wie z.B. Core-Übungen, Armbalancen, Rück-, Seit- und Vorbeugen, Twists und Hüftöffner, gut dazu eignen, theoretisch in Hinblick auf Anatomie analysiert zu werden, was im Lehrplan in die Bereiche Methodenkompetenz und Gesundheit fällt und speziell im ersten, zweiten, dritten, vierten, fünften und neunten Semester Platz findet.

Ferner bleibt festzuhalten, dass die Aspekte „Sozial- und Selbstkompetenz“ sehr flexibel und prinzipiell mit fast allen Inhalten zu kombinieren sind, natürlich auch mit Yoga, weshalb sie in diesem Kapitel nicht explizit thematisiert werden, hingegen in den Unterrichtseinheiten 1-3 am Ende dieser Arbeit.

4.4.3.1 Standpositionen

Standpositionen sind dadurch definiert, dass das Körpergewicht hauptsächlich auf den Füßen bzw. auf einem Fuß ruht (Stephens, 2015, S.53).

Einerseits dienen sie als Gegenmaßnahme zum Sitzen, andererseits können sie perfekt als Koordinationsübungen wie Balanceübungen und Kraftübungen ausgeführt werden, weshalb sie einen enormen Stellenwert im schulischen Yogaunterricht haben.

Standpositionen im Yoga sind durch eine sogenannte „axiale Streckung“ der Wirbelsäule gekennzeichnet, d.h., man verringert absichtlich die Krümmungen der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, wodurch die Wirbelsäule bewusst verlängert wird. Das bewirkt einen aktiven Stand hinsichtlich des Muskeltonus.

Für Schülerinnen und Schüler geeignete Standpositionen sind beispielsweise:

Berg, Stuhl, Baum, Halbe Vorbeuge, Vorbeuge, Krieger I, Krieger II, Krieger III, Friedvoller Krieger, Gestreckter Seitwinkel, Dreieck, Halbmond, Hoher Ausfallschritt, Tänzer, Hocke, Stehende Grätsche.

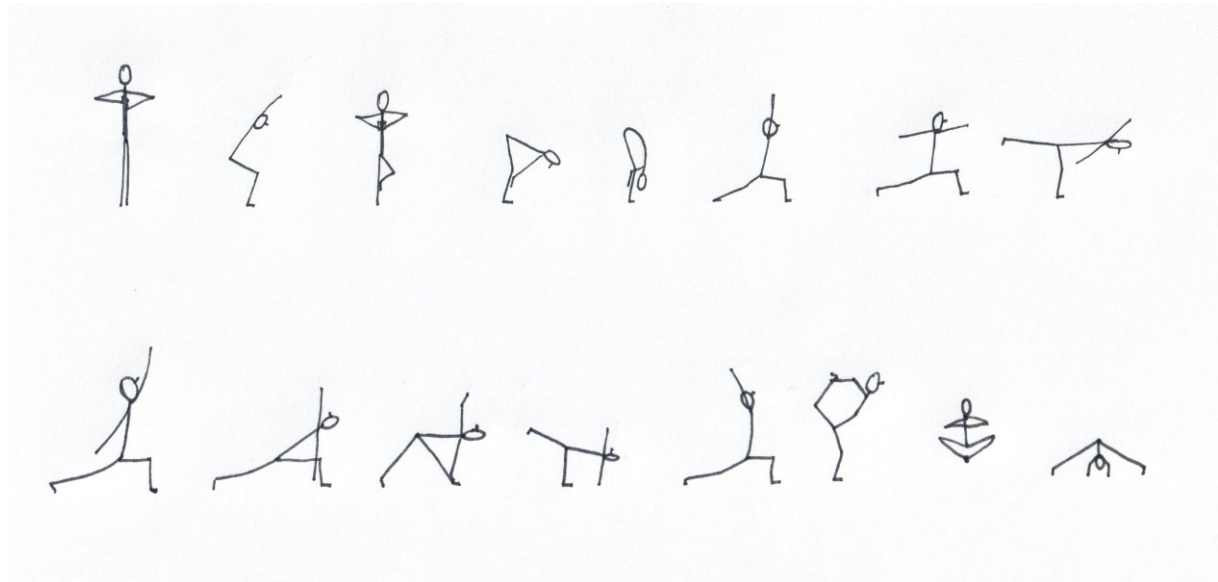


Abbildung 3: Standpositionen (eigene Darstellung)

Standpositionen lassen sich mit vielen anderen Asana-Familien kombinieren, nämlich mit Rückbeugen, Twists, Vorbeugen, Seitbeugen und Hüftöffnern. Dementsprechend sind sie nicht immer eindeutig kategorisierbar.

Standpositionen, die zugleich Gleichgewichtsübungen sind, sollten am Beginn der Yogaeinheit stehen, damit die Schülerinnen und Schüler noch ausgeruht sind, entsprechend dem Prinzip „Vom Einfachen zum Komplexen“ (Stephens, 2015, S.54-56). Dazu zählen Tänzer, Halbmond, Einbeinstand (Knie ist vorne), Baum, Krieger III, Einbeinstand mit überkreuztem Fuß.

Standhaltungen ohne Drehungen sollen vor Standpositionen mit Twists eingenommen werden, um den Körper weiterhin warm zu halten und auf die intensiveren Dehnungen vorzubereiten (Stephens, 2015, S.54-56). Standpositionen mit Twists für Anfänger sind Gedrehter Stuhl, Krieger I mit Twist, Tiefer Ausfallschritt mit Twist, Einbeinstand (Knie vorne) mit Twist, Gedrehtes Dreieck mit Block.

Standhaltungen mit Drehungen bieten sich außerdem als Vorübung von Rückbeugen an, weil dadurch die Wirbelsäule mobilisiert und beweglich gemacht wird.

Nicht zuletzt lassen sich Standpositionen optimal mit sogenannten „Schulteröffnern“ kombinieren, also mit Armpositionen, die den Schulter- und Nackenbereich dehnen, z.B. Gebetshaltung hinter dem Rücken, Kuhgesicht-Arme, Arme in V-Stellung.

Didaktisch-methodische Hinweise

Grundlage jeder Standposition ist der Berg, weshalb er als Erstes im schulischen Sportunterricht erarbeitet werden soll (Stephens, 2015, S.54-56). Hier bietet es sich an, mit Gegensatzerfahrungen zu arbeiten, wie das untenstehende Beispiel verdeutlicht.

Danach können verschiedenste Standpositionen eingenommen werden.

Übungsvorschlag - Bergposition

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Kreis auf. Die Lehrperson leitet zu Gegensatzerfahrungen an:

Textvorschlag: Bergposition

Spannt eure Arme und Finger so fest wie möglich an. Jetzt sind sie überstreckt und angespannt. Nun lasst sie extrem locker. Wie fühlt sich das an? Nun versucht, ein optimales Mittelmaß zwischen extrem angespannt und extrem entspannt zu finden.

Spannt Beine und Zehen so fest wie möglich an. Nun lasst sie extrem locker. Wie fühlt sich das an? Jetzt versucht, ein optimales Mittelmaß zu finden.

Spannt den Bauch so fest wie möglich an. Nun lasst ihn extrem locker. Wie fühlt sich das an? Jetzt versucht, ein optimales Mittelmaß zu finden.

Spannt das Gesicht und den Hals so fest wie möglich an. Nun lasst sie extrem locker. Wie fühlt sich das an? Jetzt versucht, ein optimales Mittelmaß zu finden.

Achtet auf Folgendes:

- Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule (leichtes Doppelkinn)
- Die Schultern sind tief, das Brustbein ist leicht gehoben
- Die Finger, Hände und Arme sind leicht angespannt
- Der Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule
- Das Steißbein sinkt nach unten
- Die Oberschenkel sind leicht aktiviert, so als ob du einen Tennisball einklemmen würdest
- Bei den Fußsohlen spürst du bewusst deine Zehen und Fersen, dein Gewicht ist gleichmäßig auf ihnen verteilt

So wird für die Schülerinnen und Schüler ein aktivierter, aber nicht verkrampfter, aufrechter Stand fühlbar. Diese Bergposition, die gemeinhin den Kriterien einer aufrechten, aktivierten Körperhaltung entspricht, kann am Stundenende bzw. in regelmäßigen Abständen durch den Fremdbeobachtungsbogen evaluiert werden (Körperwahrnehmung, Haltung, 2013). Es werden in erster Linie Aspekte der Fachkompetenz damit erhoben.

Tabelle 6: Fremdbeobachtungsbogen: Haltung

Beobachtungsbogen – Fremdbeobachtung	ja	teils	nein
Füße – hüftbreiter Abstand			
Zehen – zeigen nach vorne			
Körpergewicht ist gleichmäßig auf den Fußsohlen verteilt			
Knöchel, Hüftgelenk und Ohr sind auf einer Linie (senkrecht, Seitenansicht)			
Die Schultern sind gesenkt (nicht hochgezogen)			
Das Brustbein ist leicht gehoben.			
Die Wirbelsäule hat die natürliche Krümmung.			
Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule (kein Geierhals, leichtes Doppelkinn)			

Hinweise zur Kompetenzorientierung

Da Standpositionen als Kräftigungs-, Dehnungs-, Koordinations- und Balanceübungen sowie als Flow oder als Einzelübung, auch mit turnerischem Schwerpunkt, durchgeführt werden können, finden sie in fast allen Semestern und Kompetenzbereichen Platz.

Sie passen beispielsweise im ersten und zweiten Semester unter die Rubrik Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten: „Die Schülerinnen und Schüler können [...] ihre Beweglichkeit im Rumpf und in der Hüfte über Mobilisation und Dehnung entwickeln.“ (BGBI. II Nr. 217/2016, S.19).

Auch hinsichtlich der Körperhaltung und Haltungsschulung haben sie große Relevanz, wie oben aufgezeigt. Im Lehrplan ist die Schulung der Haltung explizit im 3. Semester, im Bereich Methodenkompetenz, angeführt: „Die Schülerinnen und Schüler können [...] anatomische und physiologische Grundlagen der Muskulatur und Körperhaltung benennen und dieses Wissen anwenden“ (BGBI. II Nr. 217/2016, S.21). Da viele Standpositionen mit speziellen Armhaltungen durchgeführt werden, eignen sie sich im dritten Semester im Bereich Fachkompetenz-motorische Fähigkeiten, um „die Beweglichkeit von Oberkörper und oberen Extremitäten über Mobilisation und Dehnung zu entwickeln“ (BGBI. II Nr. 217/2016, S.21).

Konkrete Beispiele werden ferner in Kapitel 4.1 *Verortung im Lehrplan* sowie in den Stundenbildern des Abschnitts 5 *Yoga-Unterrichtseinheiten* vorgestellt.

4.4.3.2 Stützhaltungen/Armbalancen

Mit „Stützhaltungen“ werden im Yoga Positionen bezeichnet, bei denen die Übenden das eigene Körpergewicht zumindest teilweise auf ihren Händen oder Unterarmen tragen (Larsen, van Lessen & Hager-Forstenlechner, 2015, S.241). D.h., Belastung und Kraftaufwand für die Hände und Arme sind relativ hoch, weshalb Ausgleichsübungen im Anschluss an Stützhaltungen sinnvoll sind (Stephens, 2015, S.58). Für Schülerinnen und Schüler geeignete Armbalancen sind: Dreibeiniger Hund, Krähe, Handstand, Unterarmstand und Kopfstand. Einige dieser Asanas sind vielen Schülerinnen und Schülern durch den Schul-Turnunterricht der Unterstufe bereits bekannt.

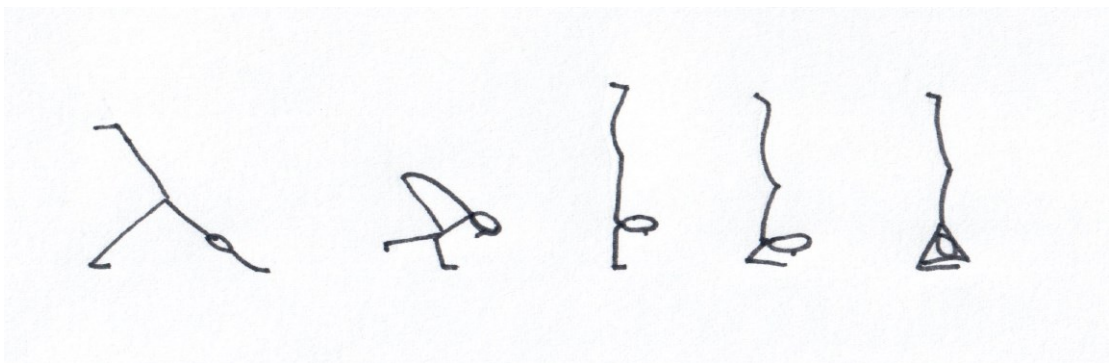


Abbildung 4: Stützhaltungen/Armbalance (eigene Darstellung)

Didaktisch-methodische Hinweise

Bei Hand-, Kopf- und Unterarmstand ist im schulischen Yogaunterricht unbedingt auf korrektes Helfen und Sichern zu achten, was auch im Lehrplan in allen Schulstufen der Oberstufe ein zentraler Aspekt der Methodenkompetenz ist. Stützhaltungen lassen sich optimal mit turnerischen Bewegungshandlungen verknüpfen, z.B. zu einer Übungsverbindung am Boden, wie im Folgenden dargestellt.

Übungsvorschlag: Yoga mit Turnelementen

Die Schülerinnen und Schüler bekommen Kopien mit Yoga-Stützpositionen, die vorher schon einmal gemeinsam erarbeitet wurden, ausgeteilt. In Gruppenarbeit sollen sie diese zu einer Yoga-Turn-Verbindung am Boden zusammenfügen, wobei sie auch eigene Elemente wie Sprünge, Schritte usw., je nach Können, Motivation und Interesse, einbauen können. Am Stundenschluss oder in der darauffolgenden Stunde wird diese Gruppenarbeit präsentiert und evaluiert. Ein Beispiel für eine relativ anspruchsvolle Verbindung ist die unten stehende Fotoreihe von einer 16-jährigen Schülerin: Baum – Handstand, abrollen – Tänzer.

Eine einfachere Verbindung ist ebenso dargestellt: Baum – Wechselschritt – Krieger III – Wechselschritt – Tänzer. Es lassen sich originelle Unterrichtseinheiten mit unendlich vielen Differenzierungsmöglichkeiten gestalten.

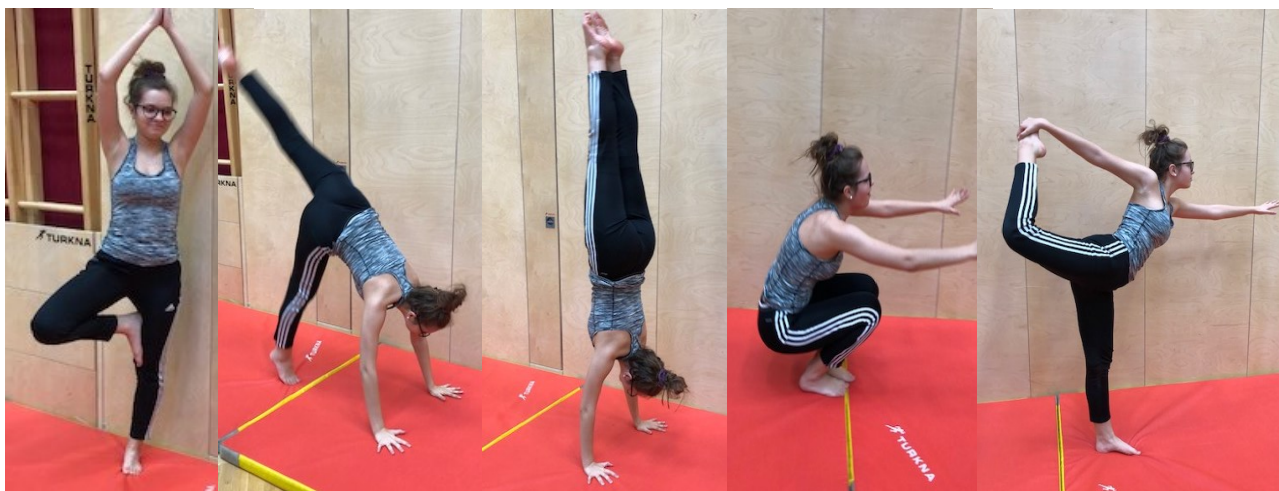


Abbildung 5: Übungsverbindung Yoga-Turnen

Eine Möglichkeit wäre, die Erarbeitung und Evaluation in Hinblick auf die Selbstkompetenz zu gestalten:

Tabelle 7: Selbstbeobachtung: Übungsverbindung: Yoga-Asanas-Turnen

Reflexionsbogen: Übungsverbindung: Yoga-Asanas-Turnen	
Welche Balance-Asanas kann ich schon?	
☐ Tänzer ☐ Halbmond ☐ Einbeinstand (Knie vorne) ☐ Baum ☐ Krieger III ☐ Sonstige:	
Welche Armbalancen kann ich schon?	
☐ Dreibeiniger Hund ☐ Krähe ☐ Seitliche Krähe ☐ Arm-Druck-Haltung ☐ Handstand ☐ Unterarmstand ☐ Kopfstand ☐ Sonstige:	
Welche Turnelemente kann ich schon?	
☐ Kerze ☐ Kopfstand ☐ Handstand ☐ Rolle vorwärts ☐ Rolle rückwärts ☐ Grätschrolle ☐ Standwaage ☐ Rad ☐ Strecksprung ☐ Brücke ☐ halbe Drehung gesprungen ☐ ganze Drehung gesprungen ☐ Pferdchensprung ☐ Schersprung ☐ Wechselschritt ☐ Spagat Sonstiges:	
Aus welchen 3-4-5 Elementen soll meine Übungsverbindung bestehen?	
Datum	Übungsverbindung - Fortschritt
	↑ ↓
	↑ ↓
	↑ ↓
	↑ ↓
	fertig

Hinweise zur Kompetenzorientierung

Stützhaltungen können, wie das obige Beispiel zeigt, in Kombination mit turnerischen Bodenelementen, erarbeitet werden, was im Lehrplan im 1. und 2. Semester im Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten verlangt wird: „Die Schülerinnen und Schüler können [...] Übungen und Übungsverbindungen am Boden [...] turnen, erklären und bewerten“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.19), im fünften Semester fällt dies unter denselben Kompetenzbereich, folgendermaßen formuliert: „Die Schülerinnen und Schüler können [...] alternative Formen des Boden- und Gerätturnens ausführen; Fitnesstrendsport ausüben und bewerten“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.23), im siebten Semester „Die Schülerinnen und Schüler können [...] tänzerische, gymnastische oder akrobatische Bewegungsformen ausführen“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.26). Im Bereich Methodenkompetenz lautet die entsprechende Lehrplanvorgabe im siebten Semester „Die Schülerinnen und Schüler können [...] unterschiedliche tänzerische, gymnastische oder akrobatische Bewegungsformen selbständig erarbeiten und präsentieren“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.26). Im neunten und zehnten Semester finden Stützhaltungen im Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten unter dem Punkt „Die Schülerinnen und Schüler können [...] ihre individuellen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten unter dem Aspekt der Vernetzung der einzelnen Teilfähigkeiten zielorientiert verbessern/erhalten“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.28).

4.4.3.3 Core-Übungen

Core-Training bezieht sich auf die „lokale, segmental stabilisierende Muskulatur im Rumpf“ (Albrecht, 2013, S.71), die Muskulatur der Körpermitte also. Es gilt die tiefliegende und die oberflächliche Bauchmuskulatur zu unterscheiden. Erstere, v. a. M. transversus abdominis, schützt die Lendenwirbelsäule, indem sie diese stabilisiert und entlastet. Letztere sorgen optisch für ein „Sixpack“, v. a. M. recti abdomini, das im heutigen Schönheitsideal einen großen Stellenwert besitzt. In Yoga ist dieses jedoch umstritten, da es vor allem durch das Trainieren der oberflächlichen Bauchmuskeln erreicht wird, den sogenannten Mobilisatoren und nicht durch das Aktivieren der tiefliegenden Core-Muskulatur, auch Stabilisatoren genannt. Damit einher geht unter Umständen eine muskuläre Dysbalance zwischen überentwickelter, oberflächlicher Bauch- und vernachlässigter tiefliegender Bauchmuskulatur. (Stephens, 2015, S.57, Moog, 2012)

Diese lokale, stabilisierende, tiefliegende Bauch- und Beckenmuskulatur kann am besten mit geringer Intensität von ca. 30% der maximalen Anspannungsfähigkeit trainiert werden, bei höherer Intensität springen die globalen, oberflächlichen Mobilisatoren ein. Dazu müssen die Schülerinnen und Schüler grundlegend in ihrer Wahrnehmungsfähigkeit für diese

Körperregion sensibilisiert werden, beispielsweise mittels spezieller Yoga-Atem-Techniken, wie der Bauch- oder Vollatmung (Meyer, 2005, S.1-15). Letztere wird in Kapitel 4.6.2 Einstimmung – Pranayama im Phasenmodell näher ausgeführt.

Im modernen Hatha-Yoga ist der Begriff „Bauchübungen“ weit gefasst, beinhaltet demnach Übungen für die gesamte Körpermitte, weshalb klassische Bauchmuskel-Übungen aus Yoga mit jenen aus anderen Sportkonzepten wie Pilates oder Functional Training ergänzt werden. (Stephens, 2015, S.57-58) Rückbeugen übernehmen die Kräftigung der Rückenmuskulatur, wie im Kapitel 4.4.3.4 *Rückbeugen* näher erläutert.

Klassische Bauchübungen aus dem Yoga sind Boot, Tischhaltung und Plank vorwärts, seitwärts. Diese können im schulischen Yogaunterricht beliebig mit anderen Rumpfkraftübungen kombiniert werden.

Didaktisch-methodische Hinweise

Angeichts einer generell zur Schwächung neigenden Rumpfmuskulatur ist es natürlich empfehlenswert, im Rahmen des schulischen Yogaunterrichts regelmäßig Übungen zur Kräftigung dieser Muskelgruppen durchzuführen.

Übungsvorschlag – Core-Zirkel-Mix

In einem L-S-Gespräch werden bereits bekannte Yoga-Asanas wiederholt und hinsichtlich der Wirkung auf den Rumpf näher erklärt. Je nach Schwerpunkt und Lehrplanbezug können an dieser Stelle anatomische Strukturen der Wirbelsäule und/oder der Bauchmuskulatur usw. thematisiert werden. Im Sinn eines ganzheitlichen, intensiven Trainings sowie bei größeren Gruppen ist es empfehlenswert, die Core-Übungen mit Ausdauerübungen zu ergänzen. Dabei können die Unterschiede der beiden konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer ausgeführt werden. Daraufhin erstellen die Schülerinnen und Schüler eine Zirkel-Reihenfolge beispielsweise mit folgendem Schwerpunkt: Bauch – Rücken – Ausdauer. Hier eignen sich wieder Abbildungen mit den entsprechenden Asanas bzw. Core-Übungen¹⁹.

Schülerinnen und Schüler, die nicht mitturnen, hängen die Abbildungen der Reihenfolge entsprechend auf die (Sprossen-)Wand oder gestalten einen Zirkel-Plan auf einem Plakat/Flipchart o.Ä.

¹⁹ In Kapitel 5 Yoga-Unterrichtseinheiten befindet sich eine Auswahl von Asana- und Core-Übungen. Sie können mit eigenen Fotos oder Übungen aus dem Internet ergänzt werden. Eine große Auswahl an Yoga-Karten gibt es auch im Handel.



Abbildung 6: Core-Zirkel-Mix (eigene Darstellung)

Hinweise zur Kompetenzorientierung

Die Schulung der Rumpfkraft in Hinblick auf Leistungsfähigkeit, Prävention, Beweglichkeit, Mobilisation und Dehnung wird vom Lehrplan konkret in der 9. Schulstufe, im Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten gefordert, in der 10. Schulstufe spielt sie im gleichen Kompetenzbereich bei den muskulären Dysbalancen eine Rolle.

Reflektiert man die unterschiedlichen Muskelgruppen der Körpermitte theoretisch und analysiert man die verschiedenen Übungen dafür, fällt dies unter den Lehrplan-Aspekt „anatomische und physiologische Grundlagen der Muskulatur und Körperhaltung benennen und dieses Wissen anwenden“ sowie „Lage- und Funktion der Hauptmuskelgruppen“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.21-22), zu finden im Lehrplan des dritten Semesters, Bereich Methodenkompetenz und Gesundheit. Core-Übungen und die theoretische und praktische Auseinandersetzung damit fallen im Lehrplan auch unter den Punkt „anatomische und physiologische Grundlagen des muskulären Zusammenspiels“, viertes Semester, Bereich Methodenkompetenz und im achten Semester im selben Kompetenzbereich unter „unterschiedliche Bewegungshandlungen (Sportarten/Trainingsmethoden/Übungen) hinsichtlich ihrer Gesundheitsrelevanz beurteilen“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.27), nicht zuletzt im zehnten Semester unter „Übungen zur Gesundheitsförderung durchführen“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.28).

4.4.3.4 Rückbeugen

Diese Asana-Familie ist durch die Streckung der Wirbelsäule und des Brustkorbs gekennzeichnet, das bedingt eine intensive Dehnung der Körpervorderseite, wie Schulter-, Brust-, Bauch-, Hüftbereich und Oberschenkelvorderseite. Die Körperrückseite wird tendenziell gekräftigt (Mittag, 2018, S.109). Zu beachten ist dabei, dass diese Übungen gewisse Risiken beinhalten, da die Druckbelastung auf die Wirbelsäule bei falscher Ausführung sehr hoch ist, besonders im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule (Larsen, van Lessen & Hager-Forstenlechner, 2015, S.366). Deshalb sollten diese Positionen nur nach eingehender Erklärung und Übung der Längsspannung der Wirbelsäule aufgebaut werden. Trotzdem sind sie für Jugendliche unerlässlich, da viele unter einer enormen thorakalen Bewegungseinschränkung leiden, oft kombiniert mit „Streckdefiziten in den Hüftgelenken“ (Larsen, van Lessen & Hager-Forstenlechner, 2015, S.362). Beiden Symptomen können behutsam durchgeführte, minimale Rückbeugen wie Babykobra oder Sphinx entgegenwirken. Unerlässlich im Sinne der physiologischen Gesundheit ist es dabei, einen „Doppelknick“ in der Hals- und Lendenwirbelsäule durch eine bewusste, größtmögliche Wirbelsäulenstreckung zu vermeiden. Als konkretes Beispiel kann die Rückbeuge in Bauchlage herangezogen werden, die sogenannte Kobra. Bei ihr sollte das Ziel nicht sein, mit dem Oberkörper so hoch wie möglich zu kommen, noch dazu mithilfe der Hände, sondern den Oberkörper und Nacken so lange wie möglich in einer Längsspannung zu halten, die Hände berühren dabei kaum den Boden, stattdessen kommt die Kraft aus den Rückenmuskeln. Gleiches gilt für Rückbeugen im Stehen – hier sollte ebenfalls das „Langwerden“ im Mittelpunkt stehen, nicht das „Rückbeugen“.

Außerdem sollte bei Rückbeugen angestrebt werden, die Gesäßmuskeln zu entspannen, sodass die Rückenmuskeln alleine die Arbeit übernehmen (Larsen, van Lessen & Hager-Forstenlechner, 2015, S.418).

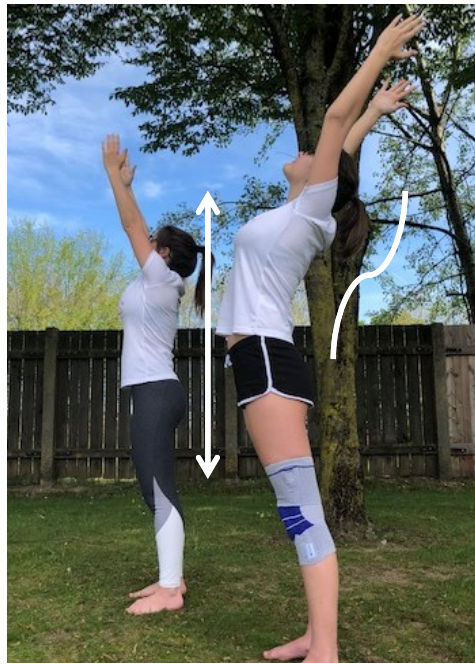


Abbildung 7: Rückbeugen falsch/richtig

Stephens (2015, S.62) unterscheidet drei Arten von Rückbeugen, die erste bezeichnet er als Kontraktionsrückbeuge, weil dabei in erster Linie die Muskeln der Körperrückseite konzentrisch kontrahieren, z.B. die Heuschrecke. Die zweite nennt er Traktionsrückbeuge, dabei kontrahieren primär die Muskeln der Körpervorderseite exzentrisch, etwa bei der Rückbeuge im Stehen. Die dritte Art von Rückbeugen sind alle Hebelrückbeugen, bei denen Arme und/oder Beine aktiv gegen einen fixen Widerstand, etwa gegen eine Wand oder den Boden oder einen Körperteil, drücken, z.B. beim Rad („Brücke“), bei dem der Boden den Widerstand gibt.

Für Schülerinnen und Schüler geeignete Rückbeugen sind Sphinx, Mini-Kobra, leichte Rückbeugen in Schrittstellung, Schulterbrücke, Tänzer, Heuschrecke, Umgedrehtes Brett. Bei begabten Schülerinnen und Schülern beliebt ist auch das Rad, im Turnunterricht gemeinhin als „Brücke“ bezeichnet.

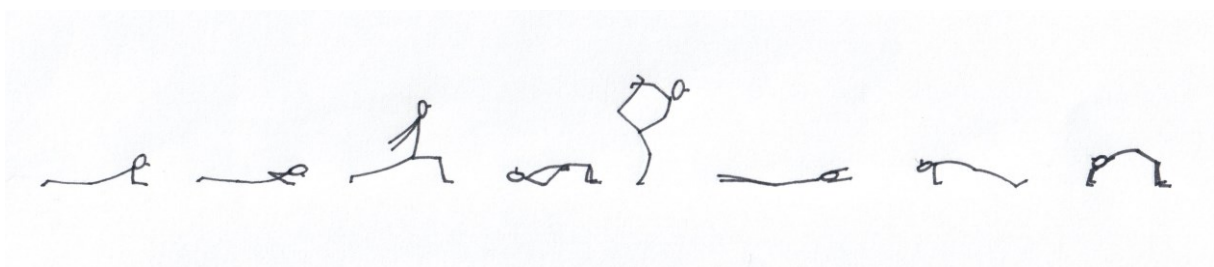


Abbildung 8: Rückbeugen (eigene Darstellung)

Didaktisch-methodische Hinweise

Rückbeugen in Bauchlage, wie Kobra und Heuschrecke bieten sich zum ersten Kennenlernen an, da sie reine Kontraktionsrückbeugen sind und der Oberkörper bei

Ausführung ohne Unterstützung der Hände nur so weit gehoben werden kann, wie die Rückenmuskulatur dazu fähig ist. Um unnötige Kompressionen der Wirbelsäule zu vermeiden, ist es ratsam, Rückbeugen langsam und methodisch sinnvoll aufzubauen.

Die Knotenpunkte/Prinzipien sind bei allen Rückbeugen ziemlich ähnlich, sie werden in 5.1 *Unterrichtseinheit 1: Asana-Expertin/Experte werden – Fokus Sozial- und Fachkompetenz* bei den Rückbeuge-Asanas detailliert beschrieben. Lediglich bei den Rückbeugen im Stehen besteht durch den großen Bewegungsspielraum eine höhere Gefahr einer Kompression in der Hals- und Lendenwirbelsäule. Wichtig ist es, bei allen Rückbeugen die Längsspannung, also das „Langwerden“ oder das Auseinanderziehen der Endpole Kopf – Füße zu betonen, nicht die Extension des Oberkörpers.

Übungsvorschlag – Einführung in Rückbeugen

In meiner schulischen Praxis hat sich bewährt, vor der Durchführung der ersten Kobra Bilder mit einer korrekten und einer physiologisch falschen Ausführung zu zeigen, wie in untenstehender Abbildung dargestellt, die Schülerinnen und Schüler betrachten die Bilder und verbalisieren Beobachtungen.

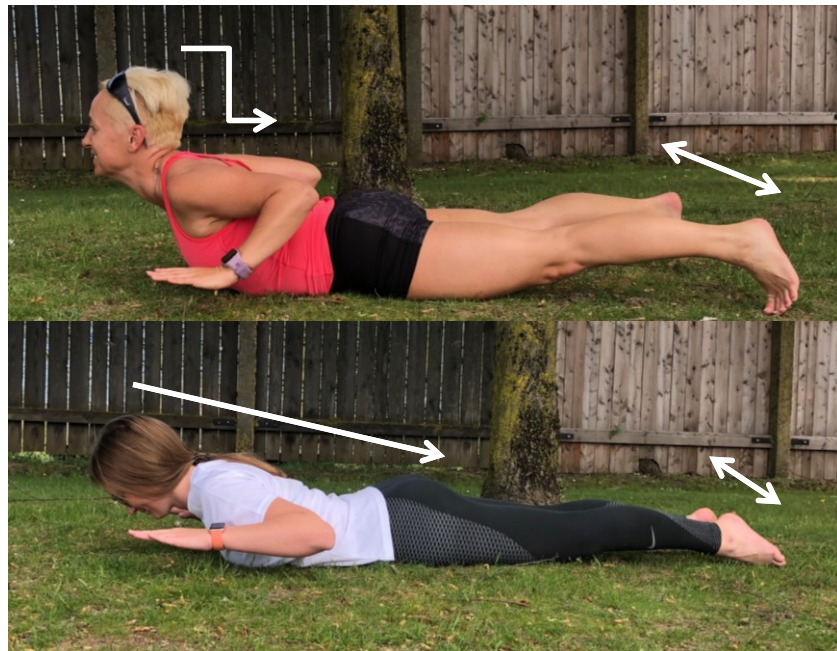


Abbildung 9: Rückbeuge Bauchlage falsch/richtig

Auf einem Flipchart/ Plakat o. Ä. werden die Knotenpunkte festgehalten und können so jederzeit wieder in Erinnerung gerufen werden. Danach nehmen die Schülerinnen und Schüler selbst die korrekte Kobra-Haltung ein. Eine genaue Beschreibung der Knotenpunkte der Kobra findet sich am Ende dieser Arbeit im Abschnitt 5.1 *Unterrichtseinheit 1: Asana-Expertin/Experte werden – Fokus Sozial- und Fachkompetenz*. Um ein Abdrücken mit den Handflächen und damit eine zu intensive Hebelrückbeuge zu vermeiden, empfiehlt es sich,

die Hände leicht vom Boden zu heben, dann bleibt es bei einer korrekten Kontraktionsrückbeuge. Die Arme können variiert werden, z.B. gestreckt neben dem Becken bleiben, im rechten Winkel gebeugt oder gestreckt neben die Ohren gebracht werden.

Da diese Übungen länger gehalten werden, eignen sie sich für Beobachtungsaufgaben, entweder durch Partnerinnen und Partner oder in Form einer Selbstbeobachtung nach einer Fotoaufnahme z.B. mit dem Handy. Auch eine Kombination von Selbst- und Fremdbeobachtung mit anschließendem Vergleich ist eine interessante Möglichkeit. An dieser Stelle folgt ein Beispiel für einen Fremdbeobachtungsbogen die wichtigsten Asanas der Rückbeugen im schulischen Yogaunterricht betreffend.

Tabelle 8: Beobachtungsbogen: Fremdbeobachtung-Rückbeugen

Beobachtungsbogen – Fremdbeobachtung - Rückbeugen										
	Ist der Nacken lang und ohne Knick?		Ist die Lendenwirbelsäule harmonisch geschwungen und ohne Knick?		Ist das Gesäß entspannt?		Sind die Schultern weit weg von den Ohren?		Ist der Fußrist am Boden?	
Kobra	ja	nein	ja	nein	ja	nein	ja	nein	ja	nein
Heuschrecke	ja	nein	ja	nein	ja	nein	ja	nein	ja	nein
Schulterbrücke	ja	nein	ja	nein	ja	nein	ja	nein	Knie hüftbreit? ja - nein	
Rad/Brücke	ja	nein	ja	nein	ja	nein	ja	nein	Arme gestreckt? ja - nein	
Hoher/tiefer Ausfallschritt	ja	nein	ja	nein	ja	nein	ja	nein	Bauchspannung? ja - nein	
Umgedrehtes Brett	ja	nein	ja	nein	ja	nein	ja	nein	ja	nein

Hinweise zur Kompetenzorientierung

Rückbeugen gehören zu den Core-Übungen und sind im obigen Kapitel mit Lehrplanbezug ausführlich dargestellt.

4.4.3.5 Rotationen/Twists

Bei diesen Asanas rotiert die Wirbelsäule um die Längsachse, was besonders gut im Bereich der Brust- und Halswirbelsäule möglich ist. Im Alltag werden tendenziell sehr viele Beuge- und Streckbewegungen in der Wirbelsäule ausgeführt, jedoch wenig Rotationen, weshalb die Wirbelsäule, vor allem im Bereich der Brustwirbel, ihre Dreh-Beweglichkeit verliert. (Larsen, van Lessen & Hager-Forstenlechner, 2015, S.170) Rotationen sind im Yoga bei vielen Asanas durchführbar und von hoher Relevanz für die Elastizität und den Bewegungsumfang der Wirbelsäule (Mittag, 2018, S.111). Vor jeder Rotation sollte die Wirbelsäule in Längsspannung gebracht werden, d.h. die beiden Pole „Becken“ und „Kopf“ sollen

auseinanderziehen, man „macht sich lang“ (Larsen, van Lessen & Hager-Forstenlechner, 2015, S.172).

Twists können nicht nur bei fast allen Asanas durchgeführt werden, sie lassen sich auch in allen Grundpositionen ausführen, in Rückenlage, z.B. beim Krokodil, in Seitenlage (oberer Arm wird zurückgeführt), in Bauchlage, im Vierfüßler (Nadelöhr-Übung), im Stand (Stuhl mit Twist) oder auch bei Armbalancen, wie die Seitliche Krähe. Demnach ergibt sich eine breite Palette von Twists, die für Schülerinnen und Schüler geeignet sind, z.B. Standpositionen wie Gedrehter Stuhl, Grätschstand mit Twist, Krieger I bzw. Tiefer Ausfallschritt mit Twist, Einbeinstand (Knie vorne) mit Twist, im Vierfüßler beispielsweise die Nadelöhr-Übung, im Sitzen der Drehsitz mit gestrecktem Bein, in Bauchlage Kobra mit Oberkörper-Twist, in Rückenlage Krokodil.

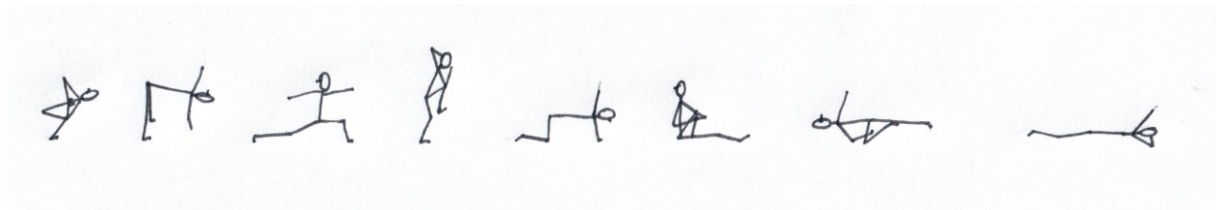


Abbildung 10: Twists (eigene Darstellung)

Didaktisch-methodische Hinweise

Besonders bei den Twists ist auf eine Ausgewogenheit der Drehungen zu beiden Körperseiten zu achten (Stephens, 2015, S.66). Drehungen neutralisieren die Wirbelsäulen-Belastungen von starken Vorbeugen und Rückbeugen, weshalb sie als Zwischenübungen zwischen den einzelnen Asana-Familien bzw. Asanas, besonders jedoch zwischen Vor- und Rückbeugen unbedingt durchgeführt werden sollten (Stephens, 2015, S.66). Drehungen sind jedoch nicht als Abschluss-Asana geeignet, da sie asymmetrische Bewegungen sind, also eine Körperseite mehr belasten bzw. dehnen als die andere (Stephens, 2015, S.67). Dafür eignen sich symmetrische Asanas wie Schmetterling oder Kindsposition besser.

Übungsvorschlag: Drehsitz zu zweit

Wie im obigen Abschnitt erwähnt, sollen alle Rotationen aus einer Längsspannung der Wirbelsäule heraus durchgeführt werden, das kann sehr gut im Drehsitz geübt werden, da dieses Asana an sich nicht besonders kraftraubend ist und sich die Schülerinnen und Schüler deshalb gut auf die Anweisungen konzentrieren können. Der Drehsitz mit gestrecktem Bein ist dabei die bevorzugte Variante.

Für das langsame Ergründen dieses Asanas, das durch die vertikale Länge der gesamten Wirbelsäule und die horizontale Drehung der Brustwirbelsäule geprägt ist, eignet sich Partnerarbeit (Larsen, Wolff & Hagen-Frostenlechner, 2013, S.93). Dabei hocken die

Partnerinnen und Partner hinter den Übenden, die im Drehsitz mit dem gestreckten rechten Bein und einem über dem rechten Knie überkreuzten linken Bein sitzen. Die Partnerinnen und Partner legen ihre Hände rechts und links der Lendenwirbelsäule auf. Sie achten dabei bei den Sitzenden auf eine gerade, langgestreckte Wirbelsäule. Diese Übung soll die Schülerinnen und Schüler für die aufrechte Haltung der Wirbelsäule sensibilisieren. Die Übenden setzen dann ihre linke Hand/ihre linken Finger hinter dem Gesäß auf den Boden, den rechten Arm legen sie um das rechte Knie, sie ziehen dabei das rechte Knie so nah wie möglich zum Körper. Beim Einatmen strecken sie sich in die Länge, beim Ausatmen versuchen sie, ihren Oberkörper noch mehr zu drehen. Die Partnerinnen und Partner unterstützen sie dabei, indem sie ihre Hände mit leichtem Druck links und rechts neben der Wirbelsäule platzieren. Die Übung wird zur anderen Seite, dann mit Rollenwechsel von Übenden und Helfenden, wiederholt.



Abbildung 11: Drehsitz mit Partnerin/Partner

Hinweise zur Kompetenzorientierung

Das Training des Rumpfes bzw. der Wirbelsäule wird immer wieder im Lehrplan, im Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten gefordert, so im ersten und zweiten sowie vierten Semester: „[die] Beweglichkeit im Rumpf und in der Hüfte über Mobilisation und Dehnung entwickeln“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.19) und „die Beweglichkeit von Rumpf und unteren Extremitäten über Mobilisation und Dehnung entwickeln (BGBl. II Nr. 217/2016, S.22). Für denselben Bereich verlangt der Lehrplan im fünften Semester: „die Beweglichkeit des Gesamtkörpers erheben, bewerten und geeignete Übungen für die Beweglichkeit auswählen und anwenden“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.23). Bei der Methodenkompetenz wird im fünften Semester vorgegeben: „für sich und andere unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit anwenden“, was durch dynamisches und statisches Ausführen der Yoga-Asanas allgemein, aber auch der Asanas aus der Familie der Twists im Besonderen, realisiert wird. Ferner wird im Bereich Methodenkompetenz des neunten Semesters gefordert, dass Schülerinnen und Schüler „Übungen zur Gesundheitsförderung durchführen“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.28) können, im Bereich Gesundheit im zehnten Semester sollen sie

„Beweglichkeitsübungen zur Behebung von Bewegungseinschränkung, Aktivierungsübungen [...], Ausgleichsgymnastik“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.29) können. Diese Forderungen werden durch eine korrekte Yoga-Asana-Praxis erfüllt.

Schließlich stärken Schülerinnen und Schüler durch die regelmäßige Durchführung und Anwendung der Twist-Asanas ihre Selbstkompetenz, indem sie „Möglichkeiten für die Integration von Bewegung in den Alltag“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.29) kennenlernen, da sich Twists gut im Sitzen im Klassenzimmer oder Büro durchführen lassen.

4.4.3.6 Vorbeugen

Diese Asana-Gruppe ist gekennzeichnet durch eine Flexion im Hüftgelenk, welche mit gerader oder runder Wirbelsäule durchgeführt werden kann. Für Schülerinnen und Schüler, die durch langes Sitzen zu Rundrücken, Flachrücken und Stauchung der Wirbelsäule sowie zur Verspannung von Nacken- und Rückenstrecker neigen, sind beide Formen von Vorbeuge unerlässlich (Larsen, van Lessen & Hager-Forstenlechner, 2015, S.305-306), demnach sogar die Vorbeuge mit gerundetem Rücken, denn „[d]er harmonische C-Bogen ist etwas ganz anderes als das Krumm-Sitzen, er macht das Beugen zur Übung“ (Larsen, van Lessen & Hager-Forstenlechner, 2015, S.306).

Um Vorbeugen physiologisch sinnvoll ausführen zu können, braucht es gedehnte Beinrückseiten, einen flexiblen Rücken und bewegliche Hüftgelenke. Vorbeugen dehnen die gesamte Körperrückseite, besonders die Beinrückseiten und den unteren Rücken. Bei der Vorbeuge mit geradem Rücken wird die rumpfaufrichtende Rückenmuskulatur zusätzlich gekräftigt. Je nach Übungsziel sollten beide Arten von Vorbeugen geübt werden: Wenn der Schwerpunkt auf Flexibilität der Hüftgelenke und Dehnung der hinteren Bein- und Gesäßmuskeln liegt, ist die Vorbeuge mit geradem Rücken zu präferieren. Setzt man den Fokus auf Mobilisation der Wirbelsäule, sollten Vorbeugen mit harmonischem C-Bogen geübt werden. (Larsen, van Lessen & Hager-Forstenlechner, 2015, S.306-307)

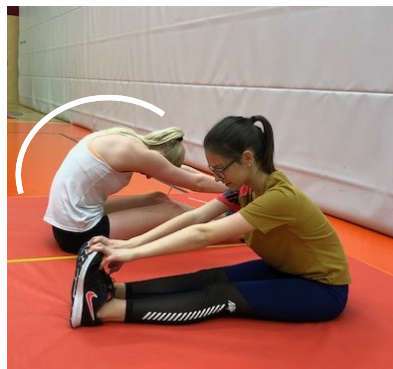


Abbildung 12: Vorbeugen mit rundem/geradem Rücken

Auch die Gruppe der Vorbeugen sollte aus der Längsspannung der Wirbelsäule durchgeführt werden. Es gibt Vorbeugen mit symmetrischen und asymmetrischen Beinpositionen, z.B.: Vorbeuge im Grätschsitz mit gestreckten Beinen oder Vorbeuge im Grätschsitz mit einem gestreckten und einem abgewinkelten Bein.

Für Schülerinnen und Schüler geeignete Vorbeugen sind: Halbe Stehende Vorbeuge, Stehende Vorbeuge, Vorbeuge aus dem Grätschstand, Vorbeuge im Langsitz (mit Hilfsmittel wie Gurt empfehlenswert), Vorbeuge im Grätschsitz, Vorbeuge in Schrittstellung.



Abbildung 13: Vorbeugen (eigene Darstellung)

Didaktisch-methodische Hinweise

Die Stockhaltung, also die Vorbeuge im Langsitz, ist eine sehr grundlegende Vorbeuge im Yoga und gehört dementsprechend fundiert aufgebaut. Sie wird zunächst mit Hilfsmitteln wie Gurt und ausschließlich mit gebeugten Knien durchgeführt.

Übungsvorschlag – Vorbeugen mit rundem und geradem Rücken

Ferner ist es wichtig, den Schülerinnen und Schülern die Unterschiede zwischen Vorbeugen mit geradem Rücken und mit „C-Bogen-Wirbelsäule“ klar und erfahrbar zu machen, dafür eignet sich der Langsitz gut: Die Übenden machen bewusst einen Rundrücken, Partnerinnen und Partner kontrollieren, ob dieser einen gleichmäßigen C-Bogen aufweist oder einen unerwünschten Knick hat, vom C-Bogen aus strecken die Übenden dann ihre Wirbelsäule, die Partnerinnen und Partner kontrollieren wieder, ob die Wirbelsäule ganz gerade ist, ob sich auch der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule befindet. Die gleiche Übung ist im Vierfüßler ebenso möglich. Im Rahmen des Erarbeitens der Vorbeuge bietet es sich an, Aufbau, Funktion und Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule auch theoretisch zu thematisieren.

Hinweise zur Kompetenzorientierung

Vorbeugen werden in erster Linie als Dehnungs- und Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule durchgeführt werden. Dementsprechend werden sie mit gleichmäßigem „C-Bogen“ entweder statisch oder dynamisch, z.B. mit bewusster Aufrichtung oder Drehung, geübt. In diesen Fällen dienen sie in erster Linie der Beweglichkeitsschulung des Rumpfes, wie sie im ersten und zweiten Semester im Lehrplan im Bereich Fachkompetenz –

motorische Fähigkeiten gefordert wird: „Die Schülerinnen und Schüler sollen [...] ihre Beweglichkeit im Rumpf und in der Hüfte über Mobilisation und Dehnung entwickeln“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.19). Im fünften Semester findet dieser Aspekt seinen Niederschlag im Punkt „für sich und andere unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit anwenden“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.24), Bereich Methodenkompetenz, und im zehnten Semester ebenso im Bereich Methodenkompetenz-Gesundheit unter den Stichworten „Übungen zur Gesundheitsförderung“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.28).

4.4.3.7 Seitbeugen

Diese Positionen sind durch eine Lateralflexion der Wirbelsäule gekennzeichnet, wobei die Halswirbelsäule den größten Bewegungsradius besitzt. Im Yoga wird die Seitneigung aus der axialen Streckung, d.h. ausgehend von der Längsspannung der Wirbelsäule, durchgeführt, und meist statisch gehalten. Sie wird im Stand, Sitz, in Bauch- und Rückenlage durchgeführt. Seitbeugen bewirken eine Dehnung auf der einen, eine Stauchung auf der anderen Körperseite, weshalb sie immer gleich lange und gleich oft auf beiden Seiten durchgeführt werden sollten. (Mittag, 2018, S.110)

Für Schülerinnen und Schüler geeignete Seitbeugen sind: Palme im Wind im Stehen und in Rückenlage, Dreieck, Tor, Gedrehte Kopf-Zum-Knie-Haltung, Seitliche Winkelhaltung, Friedvoller Krieger.

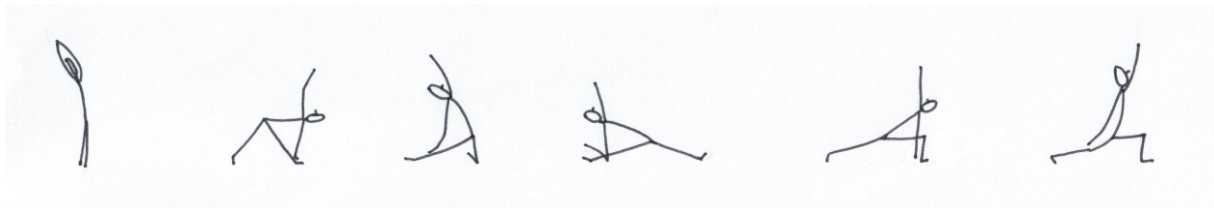


Abbildung 14: Seitbeugen (eigene Darstellung)

Didaktisch-methodische Hinweise

Bei Seitbeugen ist es wichtig, aus der Länge der Wirbelsäule zu arbeiten, das heißt, auch jene Seite, zu der gebeugt wird, wird „verlängert“. Ein Knick in der Wirbelsäule soll verhindert werden. Wie im obigen Abschnitt erwähnt, sollten sie für jede Körperseite gleich lange und gleich oft durchgeführt werden.

Übungsvorschlag – Palme im Wind

Das Asana Palme im Wind eignet sich optimal, um Seitbeugen zu thematisieren und im Sportunterricht zu erarbeiten, weil es einfach im Stehen durchführbar ist. Der Fokus kann auf der Körperwahrnehmung liegen, da die Wirkung von Seitbeugen unmittelbar spürbar ist.



Abbildung 15: Palme im Wind

Textvorschlag für die Übung: Palme im Wind:

Komm in den aufrechten, hüftbreiten Stand. Hebe die Arme seitlich über den Kopf, die Handflächen zeigen zueinander. Die Wirbelsäule ist lang, die Schultern sind tief, der Nacken ist lang, mach deshalb ein leichtes Doppelkinn. Neige nun den Oberkörper ab der Hüfte zur rechten Seite, mach dich dabei ganz lange, es soll kein Knick in der Taille entstehen. Beide Körperseiten werden langgezogen, nicht nur die linke. Auf beiden Füßen ruht gleich viel Gewicht. Komm nun wieder zur Mitte. Nun verbinden wir diese Übung mit dem Atmen: beim Ausatmen den Oberkörper zur rechten Seite neigen, beim Einatmen zur Mitte kommen. Wiederhole die Übung dreimal zur gleichen (!) Seite. Komm nun in den aufrechten Stand, die Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln, schließe die Augen. Wie fühlt sich deine rechte Körperseite im Vergleich zur linken an?

Dann erst wird die Übung zur linken Seite wiederholt.

Hinweise zur Kompetenzorientierung

Seitbeugen dienen, wie die Vorbeugen, primär der Mobilisation der Wirbelsäule und sind im Kapitel 4.4.3.6 *Vorbeugen* lehrplanbezogen dargestellt.

4.4.3.8 Hüftöffner

Mit „Hüftöffner“ werden Übungen im Yoga bezeichnet, die vorwiegend die Hüftbeuger oder die Hüftstrecke, die Beinadduktoren oder –abduktoren, außerdem die Innen- oder Außenrotatoren der Hüfte dehnen. Da diese Übungen oft mit anderen Asanas im Sitzen bzw.

in Rücken- und Bauchlage identisch sind, werden sie nicht immer als eigene Asana-Familie angeführt, sind jedoch als Ausgleichsübungen zur Sitzkultur im modernen Hatha-Yoga sehr populär, denn sie dehnen die zur Verkürzung neigenden Hüftbeuger und wirken der damit einhergehenden verstärkten Lordose im Lendenwirbelsäulenbereich entgegen. Andere Haltungen, wie die geschlossene und offene Winkelhaltung, dehnen die Adduktoren, die ebenso zur Verkürzung neigen. Viele Hüftöffner finden sich bei Standhaltungen, z.B. beim Krieger II, Einbeinstand (Knie zur Seite), Adler. (Stephens, 2015, S.69-71)

Für Schülerinnen und Schüler geeignete Hüftöffner sind beispielsweise Offene und Geschlossene Winkelhaltung im Sitzen, Hand zum Fuß in Rückenlage, Krokodil, Taube, Kopf zum Knie im Langsitz-einbeinig, Hocke, Adler, Krieger I und II, Seitliche Winkelhaltung, Baum, Göttinnenstellung.

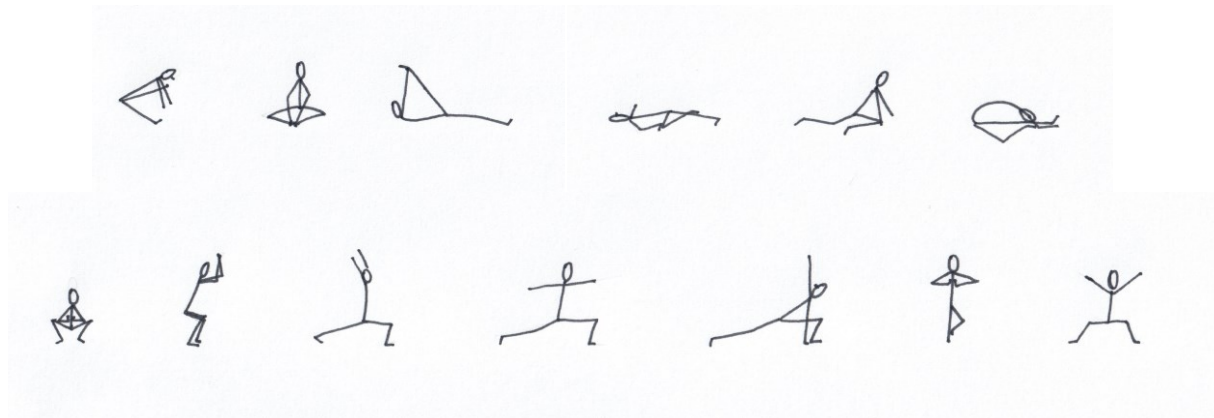


Abbildung 16: Hüftöffner (eigene Darstellung)

Werden die Hüftöffner-Positionen praktisch durchgenommen, bietet es sich an, sie auch anatomisch aufzubereiten, um eine genauere Differenzierung zu ermöglichen, was im nächsten Absatz exemplarisch aufbereitet ist.

Übungsvorschlag – Hüftöffner „anatomisch“

Zuerst erklärt die Lehrkraft Lage und Funktion von Hüftbeuger, Hüftstrecker sowie Adduktoren und Abduktoren idealerweise mittels Bildern. Auf ein Plakat/Flipchart werden diese Muskelgruppen mit den dazugehörigen Muskeln sowie ihrer Lage festgehalten und nummeriert.

Danach werden verschiedene Asanas eingenommen. Die Lehrkraft bzw. Schülerinnen und Schüler, die nicht aktiv mitmachen, fragen, ob bei dem jeweils ausgeführten Asana die Hüftbeuger, Hüftstrecker, Abduktoren oder Adduktoren gedehnt werden – die Schülerinnen und Schüler zeigen mit der Daumenposition während oder im Anschluss an die Position an, ob sie glauben ja = Daumen nach oben, nein = Daumen nach unten, ich weiß nicht = Daumen zur Seite (Achtergarde, 2015, S.234). Damit die Fragenden nicht ständig alle vier

Muskelgruppen aufzählen müssen, können sie auf dem Plakat auf die jeweiligen Muskelgruppen zeigen.

Folgende Asanas bieten sich für die Muskelgruppen Hüftbeuger, Hüftstrecker, Abduktoren, Adduktoren an:

Im Stand:

Baum (Adduktoren beim abgewinkelten Bein), Vorbeuge aus dem Stand (Hüftstrecker), Tiefer Ausfallschritt (Hüftbeuger beim hinteren Bein)

Übergang:

Herabschauender Hund (Hüftstrecker)

Im Sitzen:

Schmetterling (Adduktoren), Drehsitz mit einem gestreckten Bein (Abduktoren beim gebeugten Bein), Kind (Hüftstrecker)

Der Pool an Asanas kann noch beliebig erweitert werden. Dieses Vorgehen kann natürlich auch bei allen anderen Muskelgruppen angewendet werden. Mit dieser Methode können auch andere anatomische Begriffe wie Agonist, Antagonist, Synergist, exzentrisch, konzentrisch und isometrisch gefestigt werden.



Abbildung 17: Hüftöffner-Asanas-Reihe (eigene Darstellung)

Hinweise zur Kompetenzorientierung

Werden die Hüftöffner-Positionen praktisch durchgenommen, bietet es sich an, sie zugleich theoretisch-anatomisch aufzubereiten, um eine genaue Differenzierung und Festigung auf Seiten der Lernenden zu ermöglichen. Dies würde natürlich auch den Lehrplanvorgaben entsprechen. So heißt es zusammengefasst im Lehrplan für das erste, zweite, dritte, vierte und neunte Semester im Bereich Methodenkompetenz–Gesundheit, dass Schülerinnen und Schüler anatomische und physiologische Grundlagen der Muskulatur und Körperhaltung benennen, das muskuläre Zusammenspiel auch bei Bewegungen funktionell und strukturell beschreiben und dieses Wissen anwenden können sollen (BGBl. II Nr. 217/2016).

Neben diesem anatomischen Gesichtspunkt gehören Hüftöffner auch zu den Familien der Standpositionen, Vor- und Rückbeugen oder Twists und sind in den entsprechenden Kapiteln lehrplanbezogen aufbereitet.

4.4.3.9 Umkehrhaltungen

Diese Positionen sind dadurch gekennzeichnet, dass sich das Herz über Kopfhöhe befindet und die Beine oft Richtung Decke zeigen, wie beim Kopfstand, im Gegensatz zu den halben Umkehrhaltungen, bei denen sich die Füße auf dem Boden befinden, beispielsweise beim Herabschauenden Hund oder bei der Vorbeuge im Stehen (Mittag, 2018, S.111).

Umkehrhaltungen sind fast immer auch Balancehaltungen, die meisten haben einen hohen Schwierigkeitsgrad, obwohl vielen Schülerinnen und Schülern Handstand, Kopfstand und Kerze aus dem Turnunterricht vertraut sind.

Bei manchen Asanas dieser Kategorie, wie z.B. beim Schulterstand („Kerze“), ist der Hals- und Nackenbereich gefährdet, da ein Großteil des Körpergewichts auf ihnen ruht, deshalb sollte der Körper zuvor intensiv erwärmt und die Wirbelsäule entsprechend mobilisiert werden (Mittag, 2018, S.111). Auch geeignete Hilfsmittel, wie Decken und Matten, die unter den Schulterbereich gelegt werden, entschärfen den Druck auf den Hals-Nackenberg.

Durch das Werk „The Science of Yoga, The Risks and the Rewards“, das der renommierte Journalist W.J. Broad 2012 herausgegeben hat, gerieten manche Umkehrhaltungen, insbesondere der Pflug, Schulterstand und Kopfstand in Kritik, denn der Pflug beinhaltet beispielsweise eine extreme Beugung des Kopfes von etwa 90°, obwohl die durchschnittliche Beugefähigkeit bei ca. 40° liegt. Zusätzlich sind Schultern und Nacken beim Kopf- und Schulterstand sowie Pflug großen Druckbelastungen ausgesetzt (Kraus, 2012, Januar 22). Diese Risiken sollten jeder Lehrperson bewusst sein, weshalb alle möglichen Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden müssen, um die Risiken zu minimieren bzw. sollte man manche Übungen im schulischen Yogaunterricht unterlassen. Ferner kann z.B. beim Kopfstand die Druckverteilung verbessert werden, indem nicht drei Punkte, Kopf und Hände, als Auflageflächen dienen, sondern die Unterarme im Gesamten. Beim Schulterstand schaffen, wie oben erwähnt, Matten und Decken Abhilfe. Das Asana Pflug ist sehr umstritten, renommierten Yogaschulen, z.B. Viveka, raten von dessen Durchführung ab. Nicht zuletzt beeinflussen auch individuelle Faktoren, wie Beweglichkeit, Kraft- und Koordinationsfähigkeit, außerdem die Häufigkeit der Ausübung die Tatsache, ob eine Übung gesundheitsgefährdend wirkt oder nicht (Dalmann & Soder, 2012, S.7).

Im Sportunterricht geeignete Umkehrhaltungen sind: Handstand, Kopfstand, Unterarmstand, Einfache Nackenstand, Umkehrhaltung an der Wand, Umkehrhaltung aufgestützt.

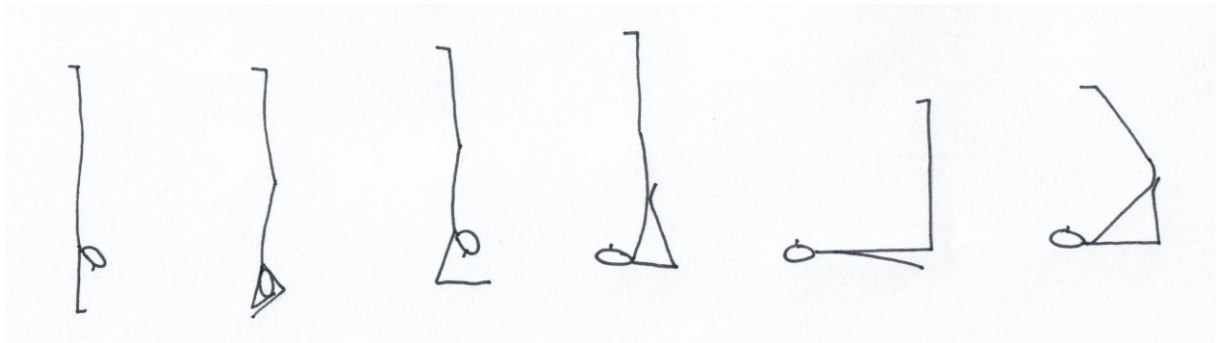


Abbildung 18: Umkehrhaltungen (eigene Darstellung)

Didaktisch-methodische Hinweise

Adler- und Kuhgesicht-Arme (Garudasana und Gomukhasana) sowie der Herabschauende Hund eignen sich als Vorbereitung auf Umkehrhaltungen, weil dadurch der Nacken-Schulter-Bereich aktiviert wird (Stephens, 2015, S.72).

Manche Umkehrhaltungen, wie Hand-, Kopf- und Unterarmstand bergen die Gefahr des „Umkippens“, deshalb sind Matten als Unterlage in Kombination mit den im schulischen Sportunterricht üblichen Maßnahmen des Helfens und Sicherens unerlässlich.

Übungsvorschlag – Umkehrhaltung – Entspannung

Die Schülerinnen und Schüler legen sich auf eine dünne Matte, mit dem Gesäß eng an eine Wand, auch die Sprossenwand ist möglich, die Beine sind an der Wand abgestützt, die Füße zeigen nach oben. Wichtig ist, dass die Übenden eine bequeme Position finden, damit sie physisch und psychisch entspannen können. Anstatt der gerollten Matte kann auch ein Balancepad, eine Decke, ein Yogablock, ein weicher Ball, eine gefaltete Decke/Jacke u. Ä. verwendet werden. Je nach zur Verfügung stehender Zeit kann eine entspannende Musik oder eine spezielle Yogamusik als Hintergrundgeräusch dienen.

Textvorschlag für die Umkehrhaltung an der Wand

Setz dich seitlich eng zur Wand, ziehe die Beine an, leg deinen Oberkörper auf die Matte ab und strecke deine Beine nach oben, abgestützt an der Wand. (Lege eventuell eine zweite, gerollte Matte unter den Bereich der Lendenwirbelsäule.) Das Gesäß ist möglichst nahe bei der Wand, der Nacken ist lang, die Fußsohlen zeigen nach oben. Schließ die Augen, atme bewusst durch die Nase langsam ein und aus und versuche, dich zu entspannen.

Nach einigen Minuten: komm mit der Aufmerksamkeit wieder in den Turnsaal, bewege nun deine Zehen und Füße, Hände und Fingern. Blinzele ein paarmal mit den Augen. Öffne jetzt die Augen. Beuge deine Beine und komm langsam in einen angenehmen Sitz.



Abbildung 19: Umkehrhaltung an der Wand

Hinweise zur Kompetenzorientierung

Natürlich können Umkehrhaltungen auch isoliert als Entspannungstechnik durchgeführt werden, wie im obigen Beispiel geschildert. Die Übereinstimmung mit dem Lehrplan findet sich dann in der 13. Schulstufe, im neunten Semester, im Bereich Methodenkompetenz unter dem Punkt: „Die Schülerinnen und Schüler können [...] Entspannungstechniken durchführen;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.28).

4.4.3.10 Entspannungshaltungen

Sie dienen der Erholung des gesamten Körpers, vor allem aber der Wirbelsäule und werden meist am Stundenende ausgeführt. Klassische Haltung dafür ist die Totenstellung. Im schulischen Yogaunterricht können die Schülerinnen und Schüler darin zur Ruhe kommen, indem für einige Minuten völliges Schweigen herrscht und die Augen geschlossen bleiben. Gelingt dies nicht, ist es ratsam, die Endentspannung mit geführten Körperreisen oder Atemübungen zu begleiten, damit die Lernenden sich auf etwas konzentrieren können und trotzdem zur Ruhe kommen.

Für Schülerinnen und Schüler geeignete Entspannungshaltungen: Totenstellung, Schmetterling in Rückenlage, Schneidersitz insbesondere ohne Überkreuzen der Füße, Kindeshaltung, Umkehrhaltung an der Wand.



Abbildung 20: Entspannungshaltungen (eigene Darstellung)

Übungsvorschlag – Totenstellung

In Rückenlage bleibt der Nacken lang, meist müssen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dafür das Kinn bewusst ein Stück zur Brust ziehen. Die Handflächen zeigen nach oben. Die Füße sind hüftbreit abgelegt, die Fußspitzen fallen locker nach außen. Wer in dieser Position Schmerzen im unteren Rücken hat, stellt die Beine auf oder legt sie erhöht ab, z.B. auf eine Langbank oder ein Step

Textvorschlag für eine bewusste Körperwahrnehmung

Leg dich entspannt auf den Rücken, dein Nacken ist lang, zieh dein Kinn etwas zur Brust. Deine Hände liegen locker neben den Hüften, die Handflächen zeigen nach oben. Lege die Beine hüftbreit hin, die Fußspitzen fallen nach außen. Schließe nun deine Augen.

Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Füße. Spüre deine Zehen, Fußsohlen, Fußgewölbe, Fersen, Fußgelenke.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Unterschenkel, Knie, Oberschenkel. Spüre deine Füße und Beine.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf dein Gesäß, dein Becken, den unteren Rücken, den mittleren Rücken, die Schulterblätter, den Raum zwischen deinen Schulterblättern, deinen Bauch und deinen Brustkorb. Spüre deinen gesamten Rumpf.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Oberarme, Ellbogen, Unterarme, Handgelenke, Handrücken, Handflächen und Finger. Spüre deine Arme und Hände.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf Hals und Nacken, auf den Hinterkopf, die Kopfhaut und Haare, auf die Stirn, die Schläfen, auf die Ohren, die Wangen, das Unterkiefer, die Lippen, die Nase, die Augen, die Augenbrauen. Spüre dein Gesicht, deinen Kopf und Hals.

Nimm nun noch bewusst die Auflageflächen deines Körpers wahr – spüre die Kontakte zum Boden. Nimm nun deine Umgebung bewusst wahr. Was hörst du? Atme ein paarmal tief ein und aus, strecke dich und öffne die Augen. Komme langsam über die Seite in den Sitz. (Adaptiert nach Mittag, 2018, S.398-399)

4.5 Didaktik des schulischen Yogaunterrichts

In diesem Kapitel wird eine „Didaktik des schulischen Yogaunterrichts“ erarbeitet und für alle interessierten Bewegungserzieherinnen und Bewegungserzieher nachvollziehbar aufbereitet. Obwohl es bereits praktische Beispiele für Yoga-Unterricht in der Schule gibt, wie z.B. das Monatsheft 02/2016 „Yoga“ von mobilesport.ch oder Artikel wie „Yoga im Sportunterricht“ von Werner Hölling und Wolfgang Buskies in Lehrhilfen für den Sportunterricht 9/2009, auch Bücher, beispielsweise „Yoga in der Schule. Ein Unterrichtsmodell für die Sekundarstufe“ (2015) von Nadja Schäfers oder „Yoga. Üben – Erfahren – Verstehen“, herausgegeben 2008 von Hubert Ilg in der Schriftenreihe Praxisideen, fehlt eine praxisnahe Didaktik des schulischen Yogaunterrichts, zumal in Hinblick auf Kompetenzvermittlung. Die vorliegende Arbeit möchte diese Lücke schließen, indem ein mögliches didaktisches Konzept für den schulischen Yogaunterricht erläutert wird. Als Quellen dafür dienen erstens Unterlagen aus dem Fachbereich Yoga, vor allem die Standardwerke „Yoga-Workouts gestalten“ (2015) und „Yoga unterrichten. Grundlagen und Techniken“ (2015) vom renommierten Yogalehrer Mark Stephens, zweitens Mitschriften und Skripten von der Yogaausbildung der Autorin bei „Yogawege“ sowie drittens deren inzwischen jahrelange Erfahrung mit Yogaunterricht in der Oberstufe.

Stephens betont immer wieder, dass es kein verbindliches „Allgemeinrezept“ für die Vermittlung der Yogapraxis gibt, weil Yoga traditionell als lebenslanger, individueller Entwicklungsweg gesehen wird, in dem die geistige und seelische Entwicklung eine wichtige Rolle spielen. Diese Arbeit jedoch behandelt die psychischen und emotionalen Entwicklungen einer regelmäßigen Yogapraxis nur peripher, weil dafür im Unterrichtsfach Bewegung und Sport einerseits häufig zu wenig Zeit zur Verfügung steht und andererseits diese Aspekte zu sehr in eine therapeutische Form von Yoga-Unterricht führen würden, die den Rahmen von schulischem Unterricht überschreiten würde. Dies führt konsequenterweise dazu, Meditationen und (Atem-)Übungen, die tiefer gehen als herkömmliche Entspannungstechniken, indem sie die Praktizierenden z.B. auf eine andere Bewusstseinsebene wie Trance bringen, völlig auszuklammern. Damit kommen auch Schülerinnen und Schüler, die strengen religiösen Gemeinschaften angehören, nicht in eine moralische „Zwickmühle“.

Im Folgenden werden zunächst didaktische Grundsätze eines Yogaunterrichts in der Schule vorgestellt, die teilweise deckungsgleich mit den gängigen didaktischen Grundsätzen des Unterrichts sind. Im Anschluss folgt ein didaktisches Minimalkonzept, das eine Grundstruktur des schulischen Yogaunterrichts anbietet, das dem einer herkömmlichen Sporteinheit weitgehend entspricht und ein kurzes „Hineinschnuppern“ in einen schulischen Yogaunterricht ermöglicht. Für eine intensivere Beschäftigung mit Yoga im Sportunterricht ist es jedoch zu oberflächlich und undifferenziert. Deshalb wird danach eine Yogadidaktik auf

Basis einer „Phasenstruktur“ erarbeitet, bei der mehrere Haltungen verschiedener Asana-Familien sinnvoll aufeinander abgestimmt, die ausgearbeiteten didaktischen Prinzipien beachtet sowie „Do’s and Don’ts“ berücksichtigt werden, basierend auf den Ausführungen von Stephens Werken „Yoga Workouts gestalten“ (2015) und „Yoga unterrichten“ (2015), zusätzlich adaptiert in Hinblick auf kompetenzorientierten Sportunterricht in der Oberstufe. Kompetenzorientierung bei schulischem Yogaunterricht auf Basis des Lehrplans und Bildungsstandards wird ausführlich in den Kapiteln 4.1 „Verortung im neuen Lehrplan“ und 4.2 „Verortung im Bildungsstandard“ behandelt. Deshalb wird in diesem Kapitel nur bei etwaigen Besonderheiten auf die passenden Kompetenzen, ansonsten auf das zugehörige Kapitel verwiesen.

Im Zuge des Abschnittes 4.6 *Didaktisches Modell mit Phasenstruktur* werden die einzelnen Phasen einer Yogastunde näher erläutert sowie dezidiert eine Assimilation von außerschulischem und schulischem Yogaunterricht vorgenommen. Neben dem Phasenstruktur-Stundenkonzept, das ein Gerüst für das selbständige Ausarbeiten von Yogaeinheiten im schulischen Sportunterricht darstellt, gibt es ein exemplarisches, ausgearbeitetes Stundenmodell, das für jene Bewegungserzieherinnen und Bewegungserzieher interessant ist, die eine Yogaeinheit im Sportunterricht zeitsparend umsetzen wollen, ohne sich intensiv mit den Hintergründen und didaktischen Yoga-Grundsätzen auseinanderzusetzen. Die Checkliste enthält die wichtigsten methodisch-didaktischen Richtlinien einer schulischen Yoga-Unterrichtseinheit, um es jeder Lehrperson schneller zu ermöglichen, selbständig ein Yogaprogramm auszuarbeiten.

4.5.1 Allgemein didaktische Grundsätze im schulischen Yogaunterricht

Wie der Bewegungs- und Sportunterricht allgemein, hat der Yogaunterricht im Speziellen methodisch-didaktische Richtlinien, die ihn erst sinnvoll und systematisch machen.

Stephens (2015, S.30) geht auf insgesamt fünf methodisch-didaktische Prinzipien ein, die für den außerschulischen Yogaunterricht von zentraler Bedeutung sind, jedoch weit über eine körperlich orientierte, schulische Yogapraxis, auf die diese Arbeit zielt, hinausgehen. Für den schulischen Sportunterricht sind drei davon relevant, die im Folgenden mit den ohnehin bekannten methodischen Prinzipien ergänzt werden:

1. Prinzip: Vom Einfachen zum Komplexen
2. Prinzip: Vom Bekannten zum Unbekannten
3. Prinzip: Vom Dynamischen zum Statischen
4. Prinzip: Von der Belastung zur Entlastung (Ausgleichsbewegungen)
5. Prinzip der fließenden Übergänge
(adaptiert nach Stephens, 2015, S.30)

4.5.1.1 Prinzip: Vom Einfachen zum Komplexen

Zunächst sollten die Schülerinnen und Schüler pro Asana-Familie (Kapitel 4.4.3 *Asana-Beschreibungen*) zwei bis fünf Grundhaltungen lernen, danach erst komplexere Haltungen und kombinierte Übungsreihenfolgen bzw. Flows, wie z.B. den Sonnengruß. Das Stundenbild in Kapitel 5.1 *Unterrichtseinheit 1: Asana-Expertin/Experte werden – Fokus: Sozial- und Fachkompetenz* bezieht sich auf diese Tabelle und veranschaulicht, wie Schülerinnen und Schüler selbstständig Yoga-Asanas erarbeiten können.

Tabelle 9: Yoga-Grundpositionen, adaptiert nach Stephens S.11-132

Yoga - Grundpositionen	
Asana-Familie	Basis-Asanas
Standpositionen	Berghaltung, Krieger I, Krieger II, Hoher und Tiefer Ausfallschritt, Stuhl, Göttin
Balancepositionen	Baum, Halbmond, Einbeinstand mit Twist u gebeugtem Knie, Krieger III
Bauchübungen	Boot mit gebeugten Beinen, Plank vorwärts, Tisch in Rückenlage, Russian Twist
Stützhaltungen/Armbalancen	Herabschauender Hund, Krähe, seitliche Krähe, seitliche Plank
Rückbeugen	Hoher Ausfallschritt mit Rückbeuge, Heuschrecke, Kobra, Schulterbrücke, Tänzer
Rotationen/Twists	Nadelöhr im Vierfüßler, Gedrehter Stuhl, Twist im Grätschstand, Twist im Schneidersitz, Krokodil
Vorbeugen	Vorbeuge im hüftbreiten Stand, Vorbeuge im Grätschstand, Vorbeuge in Schrittstellung, Vorbeuge im Langsitz, Vorbeuge im Grätschsitz
Seitbeugen	Dreieck, Palme im Wind, Seitliche Winkelhaltung, Tor, Friedvoller Krieger
Hüftöffner	Schmetterling, Hocke, Krieger II, Tiefer Ausfallschritt
Umkehrhaltungen	(halb) Herabschauender Hund, Vorbeugen, Kerze, Einfache Umkehrhaltung an der Wand, Rad/Brücke
Entspannungsübungen	Kind, Schmetterling in Rückenlage, Totenstellung

Werden diese beherrscht, können die Asanas mit höherem Schwierigkeitsgrad ausgeführt und geübt werden. Auch die Durchführung des Sonnengrußes bietet sich erst danach an.

4.5.1.2 Prinzip: Vom Bekannten zum Unbekannten

Dieses Prinzip ermöglicht dem schulischen Yogaunterricht viel höhere Freiheitsgrade als dem außerschulischen, denn viele Schülerinnen und Schüler beherrschen aus dem Sportunterricht der Unterstufe turnerische Bewegungshandlungen wie Kopfstand, Kerze, Schulterstand, Handstand, Unterarmstand, Standwaage, Brücke, Schwebesitz. Daran kann die Lehrperson im Yogaunterricht der Schule anknüpfen und Asanas wie Krähe, Seitliche Krähe, Handstand, Krieger III, Stock, Taube, Adler, Pflug, Kopf zum Knie im asymmetrischen

Sitz, Hocke/Girlande, Boot, Vorbeuge im Lang- und Grätschsitz, Unterarmstand, Schulterstand, Kopfstand, Schulterbrücke, Rad, Kamel sowie Seitstütz erarbeiten, was im außerschulischen Yogaunterricht aufgrund der Komplexität kaum realisierbar ist.

4.5.1.3 Prinzip: Vom Dynamischen zum Statischen

Dieses Prinzip ist für den Yogaunterricht von hoher Relevanz, weil die meisten Yogaübungen sowohl statisch als auch dynamisch ausgeführt werden können. Zusätzlich sind sie, wenn möglich, mit der Ein- und Ausatmung verflochten und können dementsprechend in einem dynamischen Fluss, dem sogenannten Flow, ausgeführt werden. Demgemäß werden Asanas, wie z.B. der Krieger I zunächst dynamisch in der Schrittstellung geübt, mit Armbewegungen verknüpft und erst in einer fortgeschrittenen Praxis mehrere Atemzüge statisch gehalten. Bei den Balance-Asanas, Stütz- und Entspannungsübungen allerdings trifft dieses methodische Prinzip nicht zu. Bei ihnen ist der methodisch leichtere Weg die umgekehrte Variante, so wird beispielsweise Krieger III zunächst statisch geübt, dann z.B. mit dynamischen Armbewegungen verknüpft, und schließlich mit dynamischen Beinbewegung verbunden. Die genaue Erläuterung des Asanas Krieger III befindet sich im *Abschnitt 5.1 Unterrichtseinheit 1: Asana-Expertin/Experte werden – Fokus: Sozial- und Fachkompetenz.*

4.5.1.4 Prinzip: Von der Belastung zur Entlastung (Ausgleichsbewegungen)

Manche Asanas belasten bestimmte Körperregionen, während sie andere entlasten, manche dehnen bestimmte Körperregionen, während sie andere kräftigen. Ein Spezifikum des Yogaunterrichts liegt darin, sich die Zeit zu nehmen, diese körperlichen Auswirkungen erstens erfahren zu können, sie zweitens bewusst zu machen und drittens ihnen entsprechend zu handeln.

Als Beispiel dafür dient die Schulterbrücke. Bei diesem Asana, einer klassischen Anfängerübung, kann Druck auf die Schulter- und Nackenpartie, Lendenwirbelsäule und auf die Knie kommen, weshalb im Anschluss daran Ausgleichshaltungen wie Knie-zur-Brust-Position, Happy Baby und Geschlossene Winkelposition/Schmetterling in der Rückenlage sinnvoll sind:



Abbildung 21: Schulterbrücke



Abbildung 22: Ausgleichshaltungen Schulterbrücke

Die Knie-zur-Brust und Happy-Baby-Position in Rückenlage dienen demnach der Entlastung der gesamten Wirbelsäule. Ebenso die Geschlossene Winkelhaltung in Rückenlage, die auch die Knie entspannen soll.

Es geht also darum, die Wirkungen einer bzw. mehrerer ähnlicher Asanas in vollem Umfang kennenzulernen und wahrzunehmen sowie sie mit den entsprechenden Ausgleichshaltungen oder Ausgleichsbewegungen zu neutralisieren.

Dabei ist jedoch zu beachten, dass diese Ausgleichsbewegungen nie den gleichen Bewegungsradius bzw. die gleiche Intensität wie die Ursprungsbewegung haben dürfen, um eine Überlastung der jeweils betroffenen Körperregion zu verhindern. Außerdem werden Asanas mit ähnlichen Asanas ausgeglichen und nicht mit gegensätzlichen (Stephens, 2015, S.34). So darf einer extremen Vorbeuge, wie der Großzehenhaltung im Stand nicht unmittelbar eine extreme Rückbeuge folgen. Stattdessen sollten Ausgleichsbewegungen und Positionen wie Berg oder Girlande.



Abbildung 23: Vorbeuge mit Ausgleichshaltungen

Extreme Positionen dürfen also nicht mit einer extremen Gegenposition, sondern mit ähnlichen Positionen, die jedoch nicht so einen großen Bewegungsradius aufweisen, neutralisiert werden. Hinzu kommt, dass es nicht notwendig ist, nach jeder einzelnen „Extremposition“ eine Ausgleichspose einzubauen, sondern erst nach einigen aufeinanderfolgenden, ähnlichen Positionen also Asanas aus einer „Asana-Familie“ (Stephens, 2015, S.33-35).

In der folgenden Tabelle sind Asanas angeführt, die sich nach dem Absolvieren bestimmter Asana-Familien zum Ausgleich eignen (Stephens, 2015, S.289 – 364):

Tabelle 10: Ausgleichshaltungen

Ausgleichsbewegungen pro Asana-Familie	
Standpositionen	Bergposition, Vorbeuge im Stehen
Bauchübungen	Knie-zu-Kinn-Position in Rückenlage, Happy-Baby, Geschlossene Winkelhaltung, Stockhaltung im Sitzen
Armbalancen/Stützhaltungen	Kind, Herabschauender Hund, Lockerungsübungen für die Handgelenke
Rückbeugen – im Stehen – in Bauchlage	Bergposition, Halbe Vorbeuge, Twists Kind
Vorbeugen – im Stehen – im Sitzen	Bergposition, Twists, Girlande (Hockstand) Stockhaltung, Drehsitz, Schulterbrücke
Twists – im Stehen – im Sitzen – in Rückenlage	Bergposition, Vorbeuge im Stehen Stockhaltung Knie-zu-Kinn-Position in Rückenlage, Happy-Baby, Schmetterling
Umkehrhaltungen	Schmetterling, Herabschauender Hund, Lockerungsübungen für Hals und Nacken

4.5.1.5 Prinzip der fließenden Übergänge

Dieses Prinzip spricht Stephens (2015) nur peripher in Zusammenhang mit „ökonomischem“ Yogaunterricht (S.29) an. Seine Wichtigkeit ist jedoch allen Sportlehrkräften beim Durchführen von Kräftigungs- oder Dehnungseinheiten bewusst: ständiges Wechseln der verschiedenen Körperpositionen Stehen, Liegen, Vierfüßler, Knien usw. ist mühsam und unökonomisch. Auch im Yogaunterricht wechselt man deshalb nicht ständig zwischen den Ausgangspositionen hin und her, sondern versucht, z.B. vom Stehen ins Liegen zu kommen oder umgekehrt. Das nachfolgende Stundenbild mit allgemeiner Phasenstruktur entspricht diesem didaktischen Prinzip: Am Beginn stehen Standpositionen und Balance-Übungen, anschließend wird für die Bauchübungen in den Sitz gewechselt, sich umgedreht in den Vierfüßler für Armbalancen, dann werden Rückbeugen im Knien und/ oder in Rückenlage ausgeführt, anschließend folgen Twists in Rückenlage und im Sitzen, Vorbeugen im Sitzen, Umkehrhaltungen aus dem Herabschauenden Hund oder Vierfüßler und man endet meist im Knien in der Kindsposition oder in Rückenlage bei der Schlussentspannung.

4.6 Didaktisches Modell mit Phasenstruktur

Prinzipiell folgt der Aufbau einer Yogaeinheit den üblichen Phasen einer Sportstunde mit Aufwärmen, Hauptteil, Abwärmen. Im Yogaunterricht ist davor eine Phase unverzichtbar, die Phase der „Atemübungen“. Sie ist ein Spezifikum von Yoga und soll es ermöglichen, den Yogaunterricht in einem bewussten Atemrhythmus und mit einer gewissen Atemqualität durchzuführen, außerdem grenzt sie den schulischen Yogaunterricht vom gewohnten Sportunterricht ab (Kempe-Walt, 2013, S.344). Beschäftigt man sich näher mit einer speziellen Didaktik für den schulischen Yogaunterricht, lassen sich mindestens vier Phasen sinnvoll differenzieren:

Tabelle 11: Tabelle 11: Grobes Phasenmodell des schulischen Yogaunterrichts, adaptiert nach Hölling & Buskies, S.8, 2009

Phasen im schulische Yogaunterricht	Phasen im Sportunterricht allgemein
1. Aufwärmen - allgemein	1. Aufwärmen
2. Einstimmung – Pranayama/Atemübungen	
3. Asana-Praxis	2. Hauptteil
4. Ausklang – Entspannungsphase	3. Abwärmen

Neben diesem Minimalkonzept erläutert Stephens (2015, S.39) einen differenzierten, ausführlichen Phasenverlauf einer Yogaeinheit, bei dem jede Phase auf die vorhergehende und nachfolgende abgestimmt ist, trotzdem besteht die Realität eines Yogaunterrichts meist aus Mischformen und Varianten. Um konkretes, praxisnahes Werkzeug für die Ausarbeitung eines schulischen Yogaunterrichts nach anerkannten didaktischen Prinzipien eines

Yogaunterrichts nach Stephens zu ermöglichen, wird diesem Kapitel eine „Checkliste“ angefügt, die die wichtigsten Richtlinien zusammenfasst und die jede Lehrkraft bei der Vorbereitung einer Yogaeinheit im Sportunterricht zu Rate ziehen kann. Dieses didaktisch ausdifferenzierte Modell gestaltet sich folgendermaßen:

Tabelle 12: Tabelle 12: Detailliertes Phasenmodell, adaptiert nach Stephens, 2015, S.39

1. Aufwärmen (allgemein) 2. Einstimmung - Pranayama 3. Aufwärmen (speziell)	Aufwärmen
4. Sonnengruß (fakultativ) 5. Standhaltungen und Balance-Übungen 6. ()Core-Übungen 7. ()Stützhaltungen/Armbalancen 8. ()Rückbeugen 9. ()Rotationen Twists 10. ()Vorbeugen 11. ()Umkehrhaltungen	Hauptteil
12. Schlussentspannung	Abwärmen/Entspannen

Angemerkt werden muss, dass die Phasen 6-11, also sämtliche Asanas nach den Standhaltungen und Balance-Übungen, nicht streng voneinander getrennt und als chronologische Abfolge zu sehen sind, sondern durchaus miteinander kombiniert werden. Dabei ist lediglich bei den Core-Übungen zu beachten, dass sie entweder vor Stützhaltungen sinnvoll sind, da die Aktivierung der Körpermitte Grundlage eines stabilen Gleichgewichts ist, oder nach Rückbeugen, quasi als Ausgleichsbewegung. Unmittelbar vor Rückbeugen sollte jedoch nie eine intensive Bauchkräftigung durchgeführt werden, da diese einer Entspannung der Bauchregion, die bei Rückbeugen notwendig ist, entgegenwirken. Aus der Sicht der „physiologischen Unbedenklichkeit“ ergeben sich daraus folgende Alternativen:

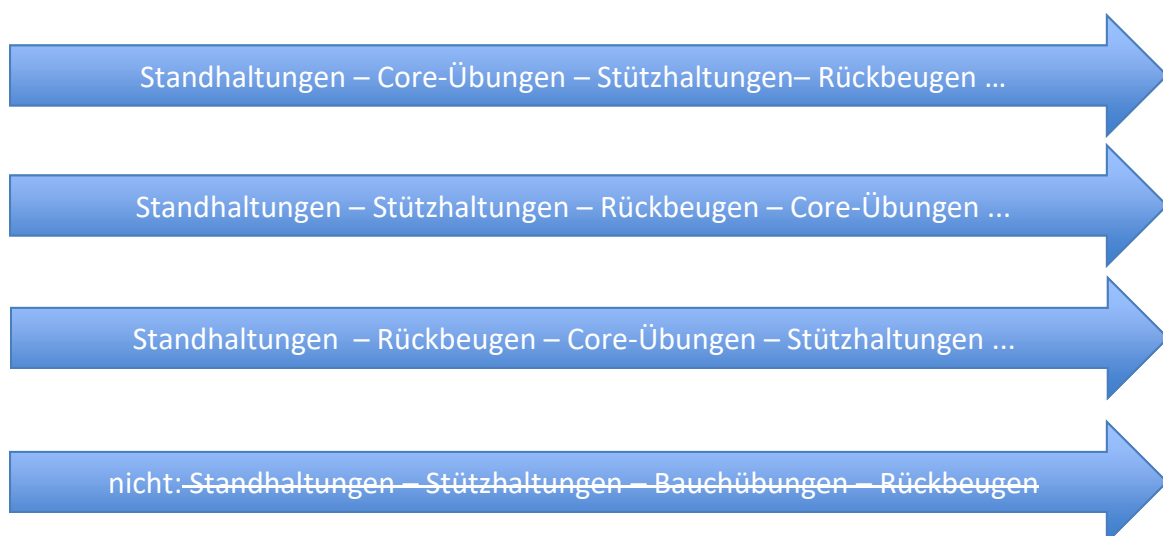


Abbildung 24: Methodische Reihenfolge Asana-Familien

Außerdem können einzelne Asana-Familien bei Bedarf in den Mittelpunkt gerückt und deshalb häufiger aufgegriffen, andere Asana-Familien wiederum ausgeklammert werden – je nach Bedürfnis der Zielgruppen und der Trainerinnen und Trainier.

4.6.1 Allgemeines Aufwärmen

Die Erfahrung der Autorin als Sport- und Yogalehrerin hat gezeigt, dass sich ein allgemeines Aufwärmen vor dem eigentlichen Yogaunterricht unbedingt empfiehlt. Dies hat mehrere Vorteile: Zum einen können sich die Schülerinnen und Schüler dann besser auf die Yoga-Inhalte konzentrieren, denn bekanntlich dauert eine durchschnittliche Konzentrationsspanne von Jugendlichen etwa 30 Minuten, dann ist Abwechslung ratsam. Zum anderen bestehen dadurch viel mehr Möglichkeiten, den Körper aufzuwärmen. Im Yoga dienen fast ausschließlich die verschiedenen Arten von Sonnengrüßen und Flows dem Warm-up, die im Sinne einer körperlichen Erwärmung oft wiederholt gehören und deshalb für viele Jugendliche in ihrer koordinativen Komplexität und Kraftanforderung und durch die hohe Wiederholungszahl eine Überforderung darstellen.

Um jedoch nach dem allgemeinen Warm-up in der Yogaeinheit anzukommen, bieten sich Atemübungen an, die nicht zu lange dauern sollten, damit die Körpertemperatur der Schülerinnen und Schüler nicht abkühlt, die aber auf die nachfolgende Yogasequenz einstimmen.

4.6.2 Einstimmung – Pranayama im Phasenmodell

Hier geht es, wie bereits erwähnt, darum, die Schülerinnen und Schüler im Raum „ankommen“ zu lassen und ihre Aufmerksamkeit mithilfe des Atems auf den eigenen Körper zu lenken. In der Yogapraxis erfolgt dies beispielsweise in einer Ruhephase im Stehen in der Bergposition (Tadasana) oder im Liegen (Shavasana) mit geschlossenen Augen, ca. 30sek bis eine Minute lang, währenddessen Sprechen nicht erwünscht ist und die Schülerinnen und Schüler ihren Atem bewusst beobachten. Auch andere Formen von Pranayama, wie die Wechselatmung, sind im schulischen Yogaunterricht möglich. Diese kurze Phase dient als Ritual, um einen geordneten Rahmen für die nachfolgende Yogapraxis zu schaffen. Sie kann mit passender Musik untermalt werden, sollte aber relativ kurz sein, damit die Schülerinnen und Schüler nicht zu stark auskühlen.

Übungsvorschlag – Yoga – Vollatmung

Diese Übung soll den Schülerinnen und Schülern, neben dem An- und Zur-Ruhe-Kommen, die verschiedenen Atemräume bewusstmachen.

Textvorschlag für das Üben der Yoga-Vollatmung

Stellt euch hüftbreit hin, schließt die Augen. Atmet ruhig durch die Nase ein und aus. Legt nun die Hände auf den unteren Bauch, lenkt bewusst beim Einatmen den Atem in den Bauchraum, sodass dieser sich wölbt und lasst bewusst den Atem wieder ausströmen, sodass sich der Bauch senkt, ca. dreimal. Jetzt legt die Hände außen auf den Brustkorb, auf die unteren Rippen, und lenkt den Atem beim Einatmen in diesen Bereich, sodass sich der Brustkorb ausdehnt und wieder zusammensinkt, ebenfalls ca. dreimal. Legt die Hände nun auf die Schlüsselbeine, lenkt euren Atem in diesen Bereich, sodass sich der Schulterraum hebt und senkt, wiederum dreimal. Öffnet dann langsam die Augen.

Hinweise zur Kompetenzorientierung

Atemübungen sollen helfen, die Aufmerksamkeit bewusst auf den eigenen Körper zu lenken und sind somit wichtige Instrumente zur Schulung der Selbstkompetenz, indem sie z.B. die Körpersensibilität erhöhen. Daneben können sie ein wichtiges Instrument zur Entspannung sein, was der Lehrplan im neunten Semester, 13. Schulstufe, Kompetenzmodul 9, vorsieht: „Die Schülerinnen und Schüler können im [...] Bereich Methodenkompetenz – Entspannungstechniken durchführen;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.27-28).

4.6.3 Spezielles Aufwärmen im Phasenmodell

Das spezielle Aufwärmprogramm beinhaltet Mobilisations-, Koordinations- und dynamische Beweglichkeitsübungen. An dieser Stelle bieten sich die verschiedenen Formen von Sonnengrüßen als spezielles Warm-up an, da sie bis auf Twists Asanas aus allen Asana-Familien enthalten, aber auch die im Sportunterricht üblichen Mobilisationsübungen für die verschiedenen Gelenke sind hier passend.

Hinweise zur Kompetenzorientierung

Im Lehrplan finden sich im ersten, zweiten, dritten, vierten, fünften, siebten und zehnten Semester explizite Forderungen nach Schulung der Mobilisation und Beweglichkeit, meist in den Bereichen Fachkompetenz, Methodenkompetenz und Gesundheit.

Im Bereich Methodenkompetenz fordert der Lehrplan der 9. Schulstufe außerdem, dass „Schülerinnen und Schüler [...] Übungen zum Aufwärmen individuell und selbständig durchführen [können]“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.19).

4.6.4 Sonnengröße im Phasenmodell

Sonnengröße werden als Flow, das sind fließende Bewegungen, die ohne Pause ineinander übergehen, durchgeführt. Deshalb dienen sie der Körpererwärmung und Kreislaufaktivierung, zusätzlich beinhalten sie dehnende, kräftigende und mobilisierende Elemente, weshalb sie am Stundenanfang methodisch sinnvoll platziert sind, denn „[d]ie Muskeln, Sehnen und Bänder der Körpervorderseite und Körperrückseite werden im stetigen Wechsel kontrahiert und gedehnt“ (Mittag, 2018, S.269).

Es gibt zahlreiche Varianten der Sonnengröße. Allen ist gemeinsam, dass sie aus verschiedenen, fließenden Bewegungen bestehen. Im Folgenden wird ein weit verbreiteter Sonnengruß dargestellt. Er besteht aus: Berghaltung (1), Berghaltung mit gestreckten Armen, eventuell mit leichter Rückbeuge (2), Vorbeuge im Stehen mit gebeugten Knien (3), Ausfallschritt (4), Liegestützposition oder Vierfüßler (5), Bauchlage (6), Kobra (7), Vierfüßler (8), Herabschauender Hund (9), Ausfallschritt (10), Vorbeuge im Stehen (11), Berghaltung mit gestreckten Armen, eventuell mit leichter Rückbeuge (12), Berghaltung (13).

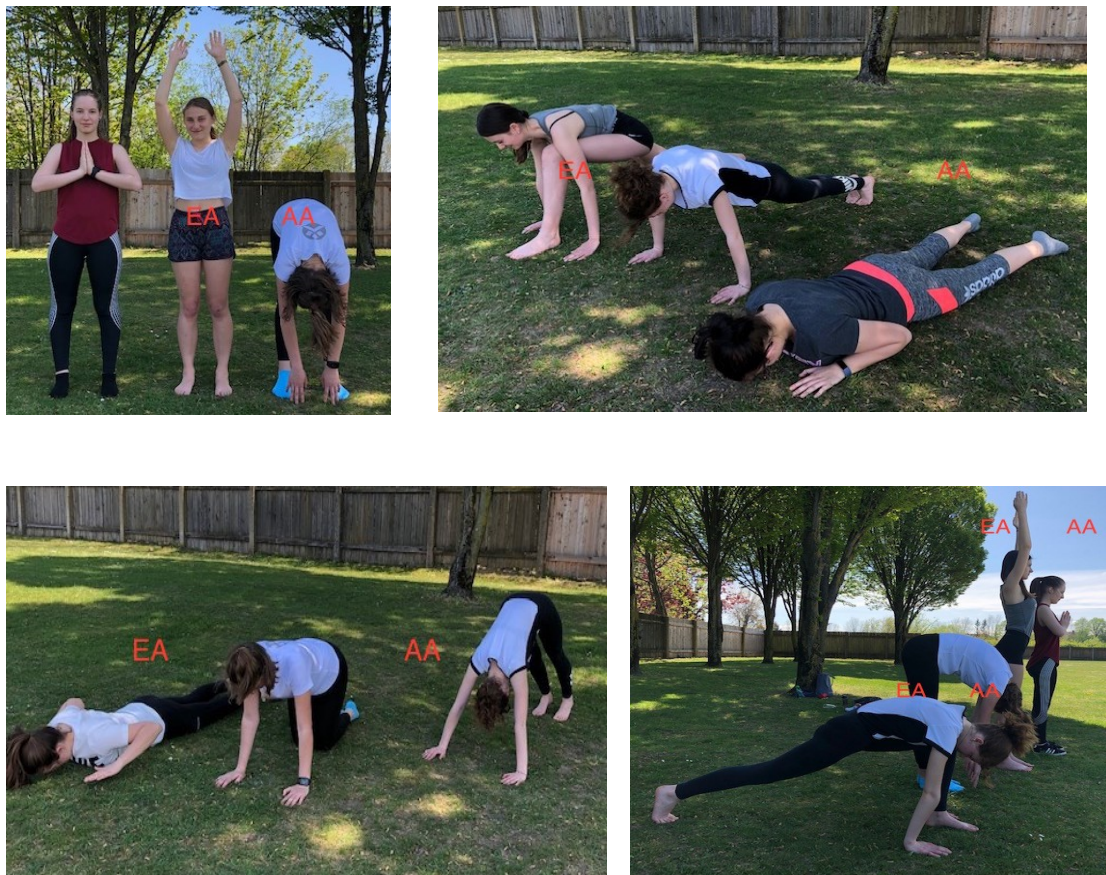


Abbildung 25: Sonnengruß

Eine Besonderheit der Sonnengrüße stellt die einmalige Verbindung von Atmung und Bewegung dar, da jede Bewegung mit einer Aus- oder Einatmung korreliert. Infolgedessen bietet sich diese Übungsfolge an, die Jugendlichen mit einem Spezifikum von Yoga, der Analogie von Atmung und Bewegung, vertraut zu machen.

Asanas aus dem Sonnengruß in Kombination mit dem Atem:

1. Berghaltung: Füße hüftbreit auseinander, Hände in Gebetshaltung
2. Berghaltung mit gestreckten Armen: Arme heben, Hände lösen, Wirbelsäule lang machen, kein Hohlkreuz, kein Knick in der Halswirbelsäule, Schultern bleiben tief, Einatmen
3. Vorbeuge: die Bewegung erfolgt aus den Hüftgelenken, Knie beugen, Arme über die Seite zu Boden bringen, Wirbelsäule bleibt gerade, Ausatmen
4. Ausfallschritt: Hände auf dem Boden abstützen, rechtes Bein steigt einen großen Schritt zurück, im vorderen Knie befindet sich mindestens ein 90°-Winkel, Einatmen
5. Liegestützposition mit gestreckten Armen: Schultern und Handgelenke sind in einer Linie, auch Gesäß und Kopf sind in einer Linie mit dem gesamten Körper, eventuell Knie auf den Boden setzen, Ausatmen, Einatmen (!)
6. Liegestützposition mit Beugen der Arme: Anfänger haben die Knie am Boden, den Körper langsam und kontrolliert absenken, Hohlkreuz und Knick in der Halswirbelsäule vermeiden, die Ellbogen bleiben nah am Körper, Ausatmen
7. Kleine Kobra: die Hände sind angehoben, um ein Abdrücken zu vermeiden, die Wirbelsäule ist lang, kein Knick in der Halswirbelsäule, Einatmen
8. Über den Vierfüßler in den Herabschauenden Hund schieben: Hände und Fußballen in den Boden drücken, das Gesäß leitet die Bewegung ein, Knie bleiben gebeugt, Fersen müssen den Boden nicht berühren, Wirbelsäule ist lang, kein Knick in der Halswirbelsäule, Ausatmen
9. Ausfallschritt, rechtes Bein steigt einen großen Schritt nach vorne, im vorderen Knie befindet sich mindestens ein 90°-Winkel, Einatmen
10. Vorbeuge: die Bewegung erfolgt aus den Hüftgelenken, Knie beugen, Arme über die Seite zu Boden bringen, Wirbelsäule bleibt gerade, Ausatmen
11. Hochkommen in Berghaltung mit gestreckten Armen: Wirbelsäule lang machen, kein Hohlkreuz, kein Knick in der Halswirbelsäule, Schultern bleiben tief, Einatmen
12. Berghaltung mit Gebetsposition: Füße hüftbreit auseinander, Hände in Gebetshaltung

Da vielen Schülerinnen und Schülern ein Sonnengruß zumindest ansatzweise bekannt ist, er sicherlich zu den klassischen Yogaübungen zählt und ein optimales Ganzkörpertrainingsprogramm darstellt, sollten die Jugendlichen zumindest mit einer Form von Sonnengruß im schulischen Yogaunterricht bekannt gemacht werden. Er eignet sich auch für musikalische Begleitung.

Didaktisch-methodische Hinweise

Relevant ist, dass der gesamte Sonnengruß-Flow erst dann durchgeführt wird, wenn die einzelnen Asanas technisch korrekt beherrscht werden, besonders in Hinblick auf die Gelenkpositionen der Knie- und Fußgelenke (Mittag, 2018, S.272). Entsprechend den methodischen Prinzipien sollten demnach vorher alle Asanas des Sonnengrußes isoliert und statisch erlernt werden, bevor ein Sonnengruß in seiner Komplexität eingeführt wird. Der bewusste Atem kommt als letzter didaktischer Schritt dazu.

Beachtenswert ist ferner, dass viele Sonnengrüße eine für die Wirbelsäule unter Umständen problematische Belastung durch die unmittelbare Aufeinanderfolge von Vor- und Rückbeugen enthält. Dies muss besonders bei Jugendlichen mit Beschwerden in der Wirbelsäule beachtet werden. Als vorbeugende und für alle geeignete Maßnahme bietet es sich an, die Rückbeuge im Stehen in eine neutrale Streckung bzw. minimale Rückbeuge ohne Knick in der Hals- und Lendenwirbelsäule umzuwandeln.



Abbildung 26: Neutrale Streckung und Rückbeuge

Der Sonnengruß sollte, wenn er von Schülerinnen und Schülern selbständig erarbeitet wird, z.B. durch Bildreihen veranschaulicht sein, weil er mit seinen vielen Positionen sehr komplex ist.

Hinweise zur Kompetenzorientierung

Neben dem selbständigen, speziellem Aufwärmen eignet sich die Durchführung der Sonnengrüße im Sportunterricht dafür, biologische Prozesse bei sportlicher Belastung zu thematisieren, da sich durch das ständige Wechseln der Positionen Stehen – Stützen –

Liegen der Puls meist deutlich erhöht, damit wird den Lehrplanvorgaben für die ersten zwei Semester sowie für das 6. Semester im Bereich der Methodenkompetenz entsprochen, in dem Pulsmessung und pulsgesteuertes Training unter dem Gesundheitsaspekt angesprochen sind.

Im dritten Semester wird im Bereich Methodenkompetenz-Gesundheit vom Lehrplan verlangt, dass Schülerinnen und Schüler befähigt sind, ihren Körper zu mobilisieren, zu stabilisieren, zu kräftigen und zu dehnen, alle diese Komponenten sind im Sonnengruß enthalten und müssen nur mehr entsprechend verbalisiert und reflektiert werden.

Zusätzlich eignen sich Sonnengrüße als tänzerische Bewegungsform, die unter dem Aspekt Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten oder Methodenkompetenz im siebten Semester in vielen Variationen erarbeitet werden können.

Im achten Semester können Sonnengrüße unter dem Fokus „gesundheitsorientiertes Ausführen von Bewegungsformen, Vermeidung von nicht funktionellen Übungen“, Bereich Methodenkompetenz-Gesundheit, aufgegriffen werden, mit Betonung der korrekten Ausführung der Rückbeuge und Vorbeuge im Stehen, des Tiefen Ausfallschrittes, der Liegestütz- und Vierfüßler-Position und der Kobra. In denselben Bereich fallen die Sonnengrüße im 10. Semester, unter den Gesichtspunkten Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Aktivierungsübungen.

4.6.5 Standpositionen und Balance-Übungen im Phasenmodell

Standpositionen wurden im Kapitel 4.4.3 *Asana-Beschreibungen* schon eingehend erklärt. Im Phasenmodell empfiehlt es sich, sie am Stundenbeginn anzusetzen, da sie den Körper im Anschluss an den Aufwärmteil aktivieren und gut auf andere Asanas vorbereiten (Stephens, 2015, S.54). Sie lassen sich auch optimal mit Balance-Übungen koppeln, die ebenfalls relativ am Anfang einer Yogaeinheit stehen sollen, damit die dafür notwendige Konzentration und Kraft gegeben sind. Dies gilt insbesondere für Tänzer, Halbmond, Einbeinstand (Knie vorne), Baum, Krieger III, Einbeinstand mit überkreuztem Fuß. (Stephens, 2015, S.54-56)

Standhaltungen ohne Drehungen sollen vor Standpositionen mit Twists eingenommen werden, um den Körper weiterhin warm zu halten und auf die intensiveren Dehnungen vorzubereiten entsprechend dem Prinzip „Vom Einfachen zum Komplexen“ (Stephens, 2015, S.54-56).

Standhaltungen mit Rotationen bieten sich als Vorübung von Rückbeugen an, weil dadurch die Wirbelsäule mobilisiert und beweglich gemacht wird.

Nicht zuletzt lassen sich Standpositionen optimal mit verschiedensten Armvariationen, unter anderem den sogenannten „Schulteröffnern“, kombinieren, also mit Armpositionen, die den Schulter- und Nackenbereich dehnen, z.B. Gebetshaltung hinter dem Rücken, Kuhgesicht-

Arme, Arme in V-Stellung, die wiederum als Vorbereitung auf Armbalancen und Rückbeugen unerlässlich sind. (Stephens, 2015, S.54-56)

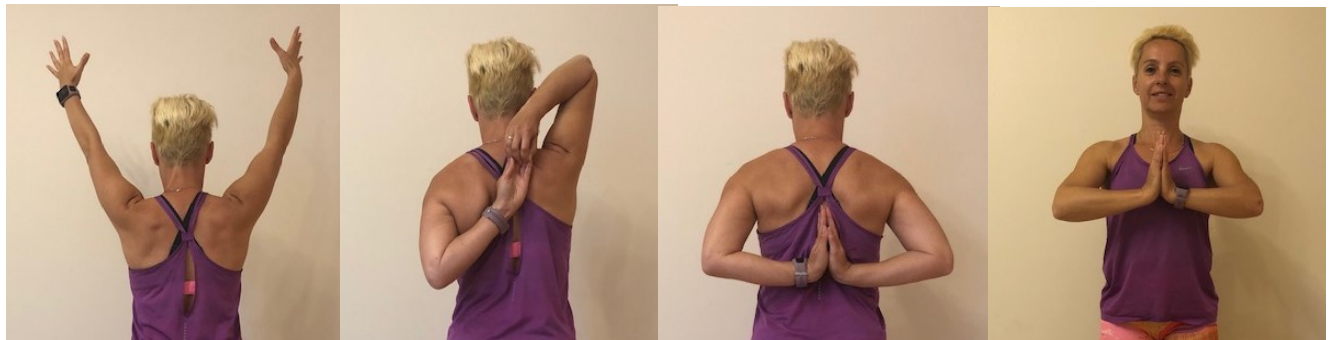


Abbildung 27: Armvarianten

4.6.6 Bauchübungen/Core-Übungen im Phasenmodell

Das Repertoire an Bauchübungen ist im Yoga relativ begrenzt, weshalb es im modernen Yogaunterricht, um Einseitigkeiten zu vermeiden, mit Übungen aus anderen Sportkonzepten ergänzt wird (Stephens, 2015, S.57-58).

Bauchübungen sind, wie eingangs erwähnt, im Phasenmodell nicht beliebig durchführbar, sondern entweder vor Stützhaltungen im Sinne der Aktivierung der Körpermitte oder nach Rückbeugen, quasi als Ausgleichsbewegung. Unmittelbar vor Rückbeugen sind sie zu unterlassen, da sie die dafür notwendige Entspannung der Bauchregion verhindern. Die grafische Erläuterung dazu findet sich in der Einführung zu diesem Kapitel (*4.6 Didaktisches Modell mit Phasenstruktur*).

Nach dem Training der Bauchmuskeln bietet sich als Ausgleichsbewegung das Dehnen des Lenden-Darmbeinmuskels an, z.B. mittels Tiefem Ausfallschritt (Stephens, 2015, S.58) bzw. Geschlossene Winkelhaltung/Schmetterling und Knie-zu-Kinn-Position, Stockhaltung, wie *Tabelle 10: Ausgleichshaltungen* zeigt.

4.6.7 Stützhaltungen/Armbalancen im Phasenmodell

Da Armbalancen ein relativ hohes Koordinations- und Kraftniveau fordern, werden sie im außerschulischen Yogaunterricht nicht immer durchgenommen. Im schulischen Yogaunterricht sind sie jedoch unabdingbar, da sie größtenteils an die turnerischen Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler anknüpfen. Auch Kombinationen von Turnelementen und „turnerischen Asanas“ sind interessante Abwechslungen, wie in Kapitel *4.4.3.2 Stützhaltungen/Armbalancen* aufgezeigt.

Vor Stützhaltungen sollte die Bauchmuskulatur aktiviert und gekräftigt werden, damit diese bei den Stützpositionen gut dosiert angespannt werden kann (Stephens, 2015, S.60). Außerdem eignen sich als vorbereitende Übungen sogenannte Schulteröffner, am besten in Kombination mit Standpositionen (Stephens, 2015b, S.249).

Nach den Stützhaltungen bietet es sich an, die beanspruchten Schultermuskeln zu dehnen, außerdem die Hand- und Schultergelenke zu lockern (Stephens, 2015, S.62).

4.6.8 Rückbeugen im Phasenmodell

Die genauen Kennzeichen, Besonderheiten und Arten von Rückbeugen werden Kapitel 4.4.3.4 *Rückbeugen* thematisiert.

Rückbeugen sollten nur nach eingehendem Warm-up und Übungen zur Längsspannung der Wirbelsäule durchgeführt werden. Ferner sollten sie nicht nach intensivem Bauchtraining absolviert werden, da eine zu intensiv angespannte Bauchmuskulatur den Rückbeugen entgegenwirkt. Bei Rückbeugen ist einerseits eine gewisse Flexibilität der Hüftbeuger Voraussetzung, weshalb sich als vorbereitende Übungen jene eignen, die diese dehnen, wie beispielsweise Hoher und Tiefer Ausfallschritt und Krieger I (Standpositionen). Andererseits müssen der Schulter- und Brustbereich locker sein, was diverse Armhaltungen wie Kuhgesicht, V-Haltung oder Gebetshaltung auf dem Rücken begünstigen, die sich ebenfalls gut mit Standpositionen kombinieren lassen (Stephens, 2015, S.63-64).

Um Überlastungen der Wirbelsäule zu vermeiden, darf nicht unmittelbar zwischen Vor- und Rückbeugen gewechselt werden. Vielmehr müssen dazwischen Übungen mit neutraler Wirbelsäulenposition durchgeführt werden. Nach der Rückbeugesequenz eignen sich – je nach Ausgangsstellung verschiedene Asanas als Ausgleichshaltungen, nach Rückbeugen im Stehen wäre dies der Herabschauende Hund, nach Rückbeugen in der Bauchlage die Kindsposition mit geöffneten Knien und nicht zuletzt nach Rückbeugen in Rückenlage die Geschlossene Winkelhaltung, wie in *Tabelle 10: Ausgleichshaltungen dargestellt*.

4.6.9 Rotationen/Twists im Phasenmodell

Rotationen sind im Yoga bei vielen Asanas und in fast allen Positionen durchführbar. Sie dienen zugleich der Neutralisation wie der Mobilisation der Wirbelsäule und helfen, deren Bewegungsradius zu erweitern, wie Stephens (2015, S.66) betont.

Im Phasenmodell folgen Rotationen den Rückbeugen, die vor allem im Liegen durchgeführt werden. Befindet man sich in Rückenlage, eignet sich das Krokodil oder Rotationen in

Seitlage als nachfolgende Asanas. Kommt man von der Bauchlage, bieten sich Twists im Vierfüßler an.

Es empfiehlt sich, an dieser Stelle ein bis zwei Twists, wie den Drehsitz mit gestrecktem Bein oder den Twist im Schneidersitz, bewusst zu thematisieren.

Da Twists einerseits selbst neutralisierende Übungen darstellen, muss man sie eigentlich nicht ausgleichen. Andererseits sind sie asymmetrische Bewegungen, weshalb symmetrische Asanas angefügt gehören (Stephens, 2015, S.66). Diese sind die Berghaltung und halbe Vorbeuge nach Twists im Stehen, die Stockhaltung nach Twists im Sitzen und die Knie-zu-Kinn-Position, die Happy-Baby-Pose, außerdem der Geschlossene Winkelhaltung nach Twists in Rückenlage, vgl. dazu *Tabelle 10: Ausgleichshaltungen*.

4.6.10 Vorbeugen im Phasenmodell

Vorbeugen werden meist schon im Rahmen von Standhaltungen absolviert. In dieser Phase können sie im Sitzen nochmals isoliert und intensiviert geübt werden. Hier sollten die zwei unterschiedlichen Arten von Vorbeugen, einmal mit geradem Rücken und einmal mit einer gleichmäßig in Form eines C-Bogens gekrümmten Wirbelsäule geübt werden. Sie werden in Kapitel 4.4.3.6 *Vorbeugen* näher dargestellt.

Um eine Überbeanspruchung der Wirbelsäule vorzubeugen, sollten Yogaübende nie zwischen intensiven Vor- und Rückbeugen direkt wechseln, stattdessen dazwischen Hüftöffner, Twists und Lockerungs- sowie Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule einfügen. Hält man sich an die Reihenfolge des vorliegenden Phasenmodells, werden vor den Vorbeugen Twists durchgeführt, die die Wirbelsäule erstens von den zuvor ausgeführten Rückbeugen lockern und andererseits für die folgenden Vorbeugen verstärkt aufwärmen und mobilisieren.

Wie bei fast allen Asanas gibt es auch bei den Vorbeugen einige mit symmetrischen und einige mit asymmetrischen Beinpositionen. Mit symmetrischen Beinpositionen sollte man die Phase abschließen, um das Iliosakralgelenk wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Um die Vorbeuge-Sequenz im Sitzen zu beenden, eignen sich Positionen wie leichte Twists, danach die Stockhaltung und Schulterbrücke, im Stehen die Bergposition, wiederum Twists und die Girlande/der Hockstand. (Stephens, 2015, S.68-69)

4.6.11 Umkehrhaltungen im Phasenmodell

Diesen Positionen werden im Yoga beruhigende und regenerative Wirkungen zugeschrieben, gehören deshalb laut Stephens (2015, S.72) am Stundenende angesetzt.

Vom Stundenverlauf her werden ein Großteil der anstrengenden Umkehrhaltungen wie Kopf-, Nacken-, Hand- und Unterarmstand schon bei den Stützhaltungen geübt, sodass am Stundenende vor allem die beruhigenden und entspannenden Umkehrhaltungen durchgeführt werden. Diese sind Schulterstand, Einfache Umkehrhaltung an der Wand sowie Umkehrhaltung mit Block.

Wie im Kapitel 4.4.3.9 *Umkehrhaltungen* bereits erwähnt, können diese Umkehrhaltungen den Hals-Nackenberg belasten, weshalb einerseits weiche Matten oder Decken als Unterlage sinnvoll sind, andererseits sollten der Schulter- und Nackenberg vorher gut aktiviert und mobilisiert werden, was das Phasenmodell durch die vorherige Durchführung von Standhaltungen mit verschiedenen Armhaltungen sowie Armbalancen gewährleistet.

4.6.12 Schlussentspannung im Phasenmodell

Der entspannende Schlussteil wird üblicherweise in bequemer Sitzhaltung oder im Liegen durchgeführt. In der Schule bietet es sich an, ihn mit einer Körperreise, wie im Abschnitt 4.4.3.10 *Entspannungshaltungen* dargestellt, zu kombinieren, damit die Schülerinnen und Schüler beschäftigt, aber nicht angestrengt sind. Auf alle Fälle sollte dieser Teil mit geschlossenen Augen und schweigend vollzogen werden. In manchen Klassen ist es möglich, die Schlussentspannung ohne Worte seitens der Lehrperson zu lenken, sondern die Schülerinnen und Schüler einfach einige Minuten still werden zu lassen und ihnen die Gelegenheit zu geben, in ihren Körper zu horchen. Auch leise Hintergrundmusik kann diesen Teil unterstützen.

Checkliste – Yogaprogramm nach dem Phasenmodell zum Abhaken
☐ Pranayama (Atemübungen zum Ankommen) wenige Minuten ☐ Yoga-Vollatmung ☐ Wechselatmung ☐ Alternative:
Aufwärmen
☐ Wurde ein mindestens 10-minütiges Warm up (yoga-unabhängig) durchgeführt?
☐ Werden die Sonnengrüße als zusätzliches Warm-up geübt? Wenn ja – sind alle Asanas der Sonnengrüße bekannt:
☐ Berghaltung ☐ Berghaltung mit nach oben gestreckten Armen ☐ Vorbeuge im Stehen ☐ Ausfallschritt ☐ Plank ☐ Liegestütz (mit abgelegten Knien) ☐ Mini-Kobra ☐ Herabschauender Hund ☐ Vierfüßler
Standhaltungen
☐ Folgen die Standpositionen dem Warm-up-Teil? ☐ Beinhalten die Standpositionen Gleichgewichtsübungen?
☐ Werden Standpositionen ohne Twists vor Standhaltungen mit Twists geübt?
☐ Sind die Standhaltungen mit „Schulteröffnern“ kombiniert?
Mit welchen Ausgleichshaltungen werden die Standpositionen abgeschlossen:
☐ Bergposition ☐ Vorbeuge im Stehen
Bauchübungen
☐ Werden neben den geraden auch die schrägen und queren Bauchmuskeln gekräftigt?
Mit welchen Ausgleichshaltungen werden die Bauchübungen abgeschlossen:
☐ Tiefer Ausfallschritt ☐ Happy Baby ☐ Schmetterling/Winkelhaltung ☐ Knie-zu-Kinn-in-Rückenlage
Stützhaltungen/Armbalancen
☐ Wurden vorher Kräftigungsübungen für den Bauch durchgeführt?
☐ Werden danach/dazwischen Lockerungsübungen für Hand- und Schultergelenke durchgeführt?
☐ Werden danach Dehnübungen für die Schultermuskeln durchgeführt?
Mit welchen Ausgleichshaltungen werden die Armbalancen abgeschlossen:
☐ Kind ☐ Herabschauender Hund ☐ Lockerungsübungen für Handgelenke und Schultern
Rückbeugen (Längsspannung, kein Knick in HWS und LWS, nicht übertreiben)
☐ Kein Bauchtraining unmittelbar vorher.
Mit welchen Ausgleichshaltungen werden die Rückbeugen abgeschlossen:
☐ Bergposition ☐ Halbe Vorbeuge ☐ Herabschauender Hund ☐ Twists ☐ Kind ☐ Geschlossene Winkelhaltung
Rotationen (Längsspannung, auf beiden Seiten gleich üben)
☐ als eigene Phase ☐ als Zwischenübungen
Mit welchen Ausgleichshaltungen werden die Rotationen (als eigene Phase) abgeschlossen:
☐ Bergposition ☐ Vorbeuge im Stehen ☐ Stockhaltung ☐ Knie-zu-Kinn-Rückenlage ☐ Happy Baby ☐ Schmetterling
Vorbeugen (Längsspannung, gebeugte Knie)
☐ Wurde sowohl der symmetrische C-Bogen der Wirbelsäule als auch die Vorbeuge mit gerader Wirbelsäule erklärt und ausprobiert? ☐ Werden Hilfsmittel wie Gurte und Blöcke verwendet? ☐ Schließt die Sequenz mit Vorbeugen mit parallelen Beinpositionen?
Mit welchen Ausgleichshaltungen werden die Vorbeugen abgeschlossen?
☐ Bergposition ☐ Hockstand ☐ Twists ☐ Winkelhaltung ☐ Stockhaltung ☐ Schulterbrücke
Umkehrhaltungen (entspannend, nicht mehr fordernd)
Welche Umkehrhaltungen werden durchgeführt?
☐ Schulterstand ☐ Umkehrhaltung an der Wand ☐ Umkehrhaltung mit Block
Schlussentspannung
☐ Totenstellung ☐ Körperreise ☐ Alternative:

4.6.13 Unterrichtsbeispiel für das Phasenmodell

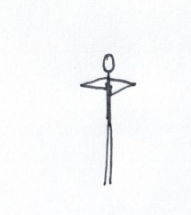
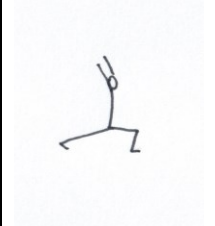
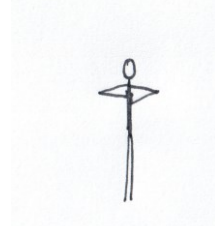
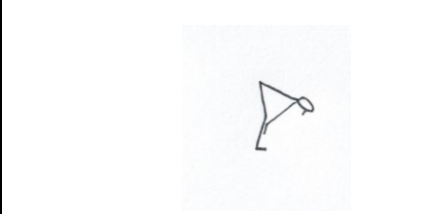
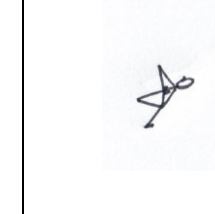
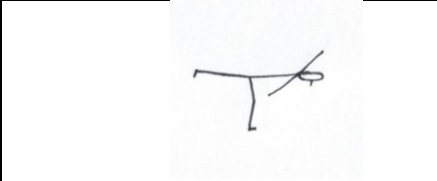
Um die obigen Ausführungen zu konkretisieren, folgt nun ein ausgearbeitetes Stundenbild für das Phasenmodell nach Stephens, das bemüht ist, so viele didaktisch-methodische Vorgaben wie möglich umzusetzen und die didaktischen Prinzipien zu beachten. Es dauert, je nach Wiederholungszahl, Vorkenntnisse der Schülerinnen und Schüler, Ablenkungen und Unterbrechungen, ca. 30 Minuten.

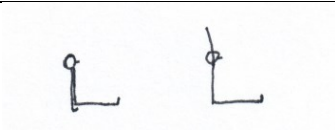
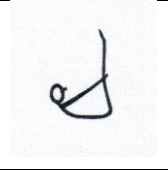
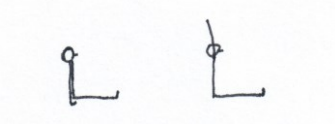
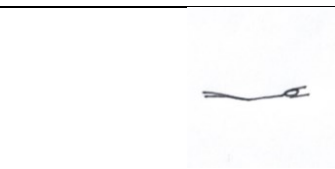
Vom Aufbau her ist es folgendermaßen strukturiert:

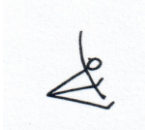
- Allgemeines Aufwärmen
- Pranayama
- Spezielles Aufwärmen
- Standhaltungen mit Balance-Übungen und Twists
- Rückbeugen
- Core-Übungen
- Stützhaltungen/Armbalancen
- Vorbeugen mit Twists
- Umkehrhaltung als Entspannungshaltung

Dieses Stundenbild soll als Beispiel dienen, kann natürlich noch beliebig erweitert und adaptiert werden. Auch das Anspruchsniveau kann durch Variationen oder Hinzufügen von Hilfsmitteln erhöht bzw. verringert werden. Eine Erweiterung der Asana-Familien würde sich anbieten. So können die Twists erweitert werden oder zu einer eigenen Phase ausgebaut werden, beispielsweise kann man nach der Schulterbrücke das Krokodil in Rückenlage ergänzen. Umkehrhaltungen sind in diesem Modell ebenso Zwischenübungen und können bei Bedarf zu einer eigenen Phase ausgebaut werden.

Tabelle 13: Unterrichtseinheit-Phasenmodell (eigene Darstellungen)

Asana		Beschreibung	Bezug zum Phasenmodell
Allgemeines Aufwärmen		z.B. Spiele	10-15 min
		Pranayama Berghaltung, ganzer Körper ist aktiviert, Augen sind geschlossen, Arme entweder in Gebetshaltung oder neben dem Körper, bewusst tief ein- und ausatmen	30sek – 1min Einstimmung auf die folgende Yogasequenz Entspannung
Spezielles Aufwärmen		Mobilisationsübungen für alle Gelenke	ca. 5 min
		dynamisch, abwechselnd rechtes Bein nach vorne setzen, dann Berghaltung, dann linkes Bein nach vorne setzen 5-10x	Standpositionen, um den Körper nach dem Warm-up-Teil weiterhin zu aktivieren, kombiniert mit verschiedenen Armvarianten Kräftigung/Mobilisation
		Vorbeuge mit geradem Rücken und gebeugten Knien im Stehen	Ausgleichsbewegung zur Standposition Krieger I, Vorbereitung auf kommendes Asana Entspannung
		Stuhlposition, Arme in V-Haltung (Einatmen), Twist-Stuhlposition rechts (Ausatmen), Arme in Gebetshaltung, dynamisch, abwechselnd rechts-links	Standposition Wirbelsäulen-Mobilisation Kräftigung Twists als „Zwischenübung“
		nach der Stuhlposition in die Vorbeuge im Grätschstand kommen, statisch einige Atemzüge halten	Standposition/Vorbeuge Ausgleichsposition zur Stuhlposition Dehnung
		nach der Vorbeuge im Grätschstand Dreieck nach rechts statisch halten, ca. 3 Atemzüge, hochkommen, dann Dreieck nach links statisch halten, ca. 3 Atemzüge, hochkommen in den Grätschstand	Standposition Seitbeuge und Twist Dehnung
		nach dem Grätschstand Beine schließen, Bergposition in den Krieger III gehen, ca. 3 Atemzüge halten, Bergposition, Seitenwechsel	Balancepositionen Arme können variiert werden, Koordination/Kräftigung

		kann auch mit dem Einbeinstand kombiniert werden, indem der Oberkörper aufgerichtet und das Knie des hinteren Beins nach vorne gebracht wird	
		vollständige Vorbeuge, hüftbreiter Stand, die Hände hängen locker zur Seite oder berühren den Boden, Nacken und Schultern entspannen, statisch halten, ca. 3 Atemzüge	Ausgleichsposition zur vorhergehenden Standposition/ Balanceposition Dehnung Entspannung
		Stockhaltung im Langsitz, Rücken gerade, Blick nach vor, dynamisch: Arme heben (Einatmen), Arme senken (Ausatmen)	Vorbereitung auf die Rückbeugen – Übung zur Längsspannung der Wirbelsäule neutrale Position Core-Übung
		Schulterbrücke dynamisch: Becken heben (Einatmen), Becken senken (Ausatmen), wenn möglich danach Brücke durchführen, ansonsten Schulterbrücke statisch halten, ca. 3 Atemzüge	Rückbeugen – Hebelrückbeugen Kräftigung/Dehnung
		in den Geschlossenen Winkel in Rückenlage gehen, statisch einige Atemzüge halten	Ausgleichshaltung zu Rückbeugen in Rückenlage Entspannung
		 aus der Rückenlage verschiedene Arten von Sit-ups und Boot-Varianten durchführen, gleichmäßig atmen	Core-Übungen als Ausgleich zu den Rückbeugen Kräftigung
		Stockhaltung statisch, ca. 3 Atemzüge halten, unterschiedliche Arm-Varianten	neutrale Position als Ausgleich zu den Core-Übungen Übergang zur Rückenkräftigung
		in die Bauchlage kommen, Schwimmen und Diagonales Arm-Bein-Heben in Bauchlage, Körper lang machen	leichte Kontraktionsrückbeugen Core-Übung Kräftigung
		schwierig: Krähe Knie auf die Oberarme ablegen, Blick auf den Boden, langsam einen Fuß vom Boden lösen, wenn möglich auch den zweiten, einfachere Variante: Plank,	Stützhaltung/ Balancehaltung Kräftigung/Koordination Core-Übung

		statisch, 3 Atemzüge halten, z.B. auch Knie zum Oberkörper ziehen usw. kann auch durch Hand- oder Kopfstand (mit Sicherung) ersetzt/ergänzt werden	
		in den Vierfüßler kommen, oder im Fersensitz Lockerungsübungen für die Handgelenke durchführen, aus diesem in den Herabschauenden Hund, statisch halten, ca. 3 Atemzüge	Stützhaltung/Armbalance Kräftigung/Dehnung
		Optional: Stützhaltungen schwierig: Kopfstand und/oder Handstand mit Matten und Hilfe (Wand, Schülerinnen und Schüler)	Stützhaltung/Armbalance Kräftigung/Dehnung
		Kindsposition statisch halten	Ausgleich zu den Kräftigungsübungen Entspannung Übergang zu den Vorbeugen
		Grätschsitz mit Twist dynamisch: einen Arm heben (Einatmen), Arm wieder absetzen (Ausatmen) Seitenwechsel, ca. 3x	Twist als Ausgleich zu den Kräftigungsübungen Übergang zu den Vorbeugen Mobilisation
		Grätschsitz – Vorbeuge dynamisch: Oberkörper heben mit geradem Rücken (Einatmen) Oberkörper rund machen (Ausatmen) gleichmäßiger C-Bogen, ca. 3x	Vorbeugen Wirbelsäulen-Mobilisation Hüftöffner Mobilisation/Dehnung
		Geschlossene Winkelhaltung im Sitzen mit geradem Rücken, statisch: ca. 3 Atemzüge halten	Ausgleich zu den Vorbeugen Entspannung Hüftöffner
		entspannend: Umkehrhaltung an der Wand statisch, einige Atemzüge halten oder Textvorschlag Abschnitt 4.4.3.10 Entspannungshaltungen	Umkehrhaltungen Kräftigung/Koordination oder Entspannung

5 Yoga-Unterrichtseinheiten

Die unten stehenden Praxiseinheiten haben unterschiedliche Schwerpunkte und Inhalte. Entsprechend der Kompetenzorientierung und Yoga-Didaktik wurden folgende Kriterien beachtet, die in den Stundenbildern nicht mehr explizit angesprochen werden.

- Selbstinstruktion, wenn möglich und sinnvoll
- Physiologische Unbedenklichkeit
- Atemübungen zum Einstieg (Pranayama)
- Schlussentspannung zum Ausklang

Bei der Auswahl der Asanas galten die Kriterien, die schon in Kapitel 4.4.3 *Asana-Beschreibungen* beschrieben sind, nämlich wiederum physiologische Unbedenklichkeit, Anknüpfung an Vorerfahrungen aus der vorangegangenen sportunterrichtlichen Praxis und Ausgleichsbewegungen zum vielen Sitzen im Schulalltag.

Die Unterrichtseinheiten können von interessierten Lehrkräften unverändert übernommen und im Unterricht umgesetzt werden oder aber an die jeweiligen Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler, der Lehrkraft, der äußeren und inneren Bedingungen angepasst und adaptiert werden.

5.1 Unterrichtseinheit 1: Asana-Expertin/Experte werden – Fokus: Sozial- und Fachkompetenz

5.1.1 Einordnung in das Kompetenzraster

Tabelle 14: Kompetenzmodell-Unterrichtseinheit1

KOMPETENZMODELL Sekundarstufe II			Selbstkompetenz				Sozialkompetenz			Methodenkompetenz		Fachkompetenz		
			KÖRPERBEZOGEN Wahrnehmen-Einschätzen-Nutzen	KOGNITIONS- UND SOZIALBEZOGEN Bewegen-Realisieren-Sinn herstellen	EMOTIONSBEZOGEN Erleben- Wahrnehmen-Regulieren	REGELN UND FAIRNESS Kennen-Einhalten-Verändern	KOMMUNIKATION UND KOOPERATION Denken- Sprechen-Handeln	AUFGABEN, ROLLEN UND LEITEN Verstehen-Übernehmen-Reflektieren	LERNEN LERNEN Interesse wecken-Lernkompetenz entwickeln	PLANUNG UND ORGANISATION Vereinbaren-Umsetzen-Kontrollieren	SICHERHEIT UND GESUNDHEIT Wahrnehmen-Einschätzen-Handeln	KONDITIONELLE UND KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	SPORTARTENSPEZIFISCHES KÖNNEN UND WISSEN	SPORTARTENÜBERGEIFENDES KÖNNEN UND WISSEN
			KÖNNEN + WISSEN + WOLLEN											
LEHRSTOFF	ALLG. SPORTMOTORISCHE FÄHIGKEITEN	SPIELEN + LEISTEN + GESUNDHEIT+ GESTALTEN + ERLEBEN												
	TURNEN													
	LEICHTATHLETIK													
	SCHWIMMEN													
	SPORTSPIELE													
	GYMNASTIK, TANZ, AKROBATIK													
	ROLL- UND GLEITSPOERTARTEN													
	WEITERE SPORTARTEN													

5.1.2 Konkretisierung der (Teil-)Kompetenzen – Bildungsstandard

Sekundarstufe II: 09 □ 10 11 □ 12 13

Tabelle 15: Bildungsstandard-Unterrichtseinheit1

Kompetenzbereiche/Teilkompetenzen/Deskriptoren	
Fachkompetenz motorische Fähigkeiten - Gesundheit	Die Schülerinnen und Schüler kennen anatomische und physiologische Grundlagen des Körpers und können dieses Wissen anwenden. MUSKULATUR: Die Schülerin/ der Schüler kann Übungen zuordnen und korrekt durchführen. (AK) Kann bekannte und neue Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Hauptmuskelgruppen zuordnen. (AM) Kann diese Übungen korrekt durchführen.
Sozialkompetenz	Die Schüler/innen können unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren. EIGENES ROLLENVERHALTEN: Der/die Schüler/in kann eine Rolle einnehmen und reflektieren. (BK) Kann verschiedene Rollen einnehmen. (BK) Kann die Auswirkungen des eigenen Rollenverhaltens beschreiben (z.B. <i>Teamleader</i>) AUFGABEN- und FÜHRUNGSÜBERNAHME: Der/die Schüler/in kann Aufgaben und Leitung übernehmen. (BK) Kann Gruppen vor dem Hintergrund eines Zieles und einer Aufgabenstellung leiten. (CK) Kann seine/ihre Art und Weise zu leiten, reflektieren.
Methodenkompetenz	Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungen erklären und bewerten. TECHNIKEN: Die Schülerin/ der Schüler kann die Funktion von Technikmerkmalen erklären und Korrekturen anbieten. (AK) Kann wesentliche Technikmerkmale sportlicher Bewegungen hinsichtlich der Funktion erklären und bewerten. (BK) Kann Hinweise für Bewegungskorrekturen geben.
INHALTSBEREICHE/LEHRSTOFF	
Sportarten/Bewegungshandlungen	
Fitnesstrend und Lifetimesport	Yoga

5.1.3 Bezug zum Lehrplan

Die Übungseinheit „Asana-Experten werden“ hat folgende Anknüpfungspunkte zum Lehrplan 2016 (BGBl. II Nr. 217/2016), 12. Schulstufe, 7. Semester, Kompetenzmodul 7:

Im Bereich Bildungs- und Lehraufgabe, Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten:

„Die Schülerinnen und Schüler können [...] ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten zielorientiert weiterentwickeln, [im] Bereich Methodenkompetenz – verschiedene Verfahren zur Verbesserung der Fitness benennen und diese anwenden;“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.26) sowie im Bereich Sozialkompetenz:

„Die Schülerinnen und Schüler können [...] besondere Aufgaben und Funktionen in einer Gruppe eigenständig übernehmen und durchführen“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.26-27), auf letzterem Aspekt liegt der Schwerpunkt dieser Stunde.

Konkretisiert heißt es im Lehrstoff:

„Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten Trendsportarten; [...] Bewegungsgestaltungen; [...]

Bereich Sozialkompetenz

Leitung von Gruppen vor dem Hintergrund eines Zieles und einer Aufgabenstellung (Organisation, Leitung, Moderation); Gestaltung von Unterrichtsteilen.“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.26)

5.1.4 Aufgabenstellung

Zieht ein Kärtchen und bildet entsprechend der Zahlen Gruppen. Jede Gruppe holt sich von der Lehrperson Unterlagen und verteilt sich im Raum. Danach arbeitet ihr an folgenden Aufgabenstellungen:

Phase 1:

Schaut euch die abgebildeten Asanas genau an, lest ihre Kennzeichen und führt sie korrekt aus. Besprecht dabei auch ihre möglichen Wirkungsweisen und Funktionen. Korrigiert euch bei den Ausführungen gegenseitig und probiert, wenn möglich, auch die Variationen aus. Fragt bei Unklarheiten eure Lehrperson. Ziel ist es, die Asanas und ihre Kennzeichen auswendig zu wissen und korrekt einnehmen zu können – dies wird am Stundenende auch evaluiert. Ihr seid dann Expertinnen und Experten für eure Asana-Familie.

Arbeitszeit: ca. 10-15 min

Phase 2: Geht nun in Gruppen, entsprechend der Farben eures Kärtchens, zusammen. Die erste Expertin/der erste Experte bekommt eine Schleife und stellt seine Asanas vor. Sucht euch dafür einen geeigneten Platz im Raum, stellt eure Gruppe so auf, wie es für euch angenehm ist und teilt jemanden ein, der die dafür notwendigen Materialien (Yoga-Block oder Ähnliches wie Kastenteile, Matten, Medizinbälle...) holt, bestimmt außerdem jemandem, der den Evaluationsbogen für ein Asana ausfüllt.

Arbeitszeit: ca. 30 min

5.1.5 Didaktisch-methodische Hinweise

5.1.5.1 Intention

Die Idee hinter dieser Methode ist, dass sich Schülerinnen und Schüler mithilfe von Materialien einerseits zu Expertinnen und Experten von bestimmten Bewegungshandlungen, in diesem Fall Yoga-Asanas, entwickeln und andererseits dieses Wissen an ihre Kolleginnen und Kollegen relativ selbständig weitergeben (Achtergarde, 2015, S.68-79) und dabei lernen, eine Gruppe zu leiten sowie Bewegungsanweisungen und –korrekturen zu geben.

Die notwendige Differenzierung ist durch die Variationen der Asanas auf den Informationsblättern gegeben.

Die Gruppeneinteilung erfolgt per Ziehung, um möglichst heterogene Gruppen zu finden.

5.1.5.2 Voraussetzungen

Da die Schülerinnen und Schüler ausführliche schriftliche Unterlagen bekommen, sind keine besonderen motorischen Vorkenntnisse nötig. Hinsichtlich der sozialen Kompetenz sollten die Schülerinnen und Schüler bereit sein, nicht nur mit engen Vertrauten in Gruppen zu arbeiten, sondern auch mit weniger bekannten. Ebenso ist ein gewisses Maß an Selbständigkeit und Interesse am Thema bei diesem Unterrichtsvorhaben vonnöten.

5.1.5.3 Durchführung

Zunächst werden Vierergruppen nach folgendem Farb-Zahl-Losverfahren, das für 25 Schülerinnen und Schüler gilt, gebildet:

Tabelle 16: Farb-Zahl-Losverfahren

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Alle Schülerinnen und Schüler, die einen Einser gezogen haben, bilden eine Gruppe. Das Gleiche gilt für die anderen Zahlen. Die Gruppen bekommen Unterlagen mit Asanas aus verschiedenen Asana-Familien mit ausführlicher Beschreibung, Fotos und möglichen Variationen. Auf diesen Kärtchen steht auch die Nummer der Gruppe. Die Übenden machen

alle Übungen durch und jede/jeder Einzelne ist dann für diese Asanagruppe Expertin bzw. Experte. Folgende Positionen stehen zur Auswahl:

Yoga-Standpositionen – Gruppe 1: Krieger I, Krieger II, Friedvoller Krieger

Yoga-Rückbeugen – Gruppe 2: Heuschrecke, Schulterbrücke, Tänzer

Yoga-Balanceübungen – Gruppe 3: Krieger III, Dreibeiniger Hund mit Herabschauender Hund, Handstand

Yoga-Twists – Gruppe 4: Tiefer Ausfallschritt mit Twist, Grätschstand mit Twist, Gedrehte Stuhlposition

Yoga-Coreübungen – Gruppe 5: Boot mit gebeugten Beinen, Plank vorwärts, Plank seitwärts

Im zweiten Schritt kommen die Schülerinnen und Schüler mit der gleichen Farbe in einer Gruppe zusammen, die Lehrperson oder die Schülerinnen und Schüler selbst bestimmen mittels Schleife eine erste Expertin/ einen ersten Experten, der zunächst seine Gruppe und Materialien organisiert und dann seine Asanas vorzeigt und erklärt. Ferner bestimmen sie jemanden, die/der den Evaluationsbogen ausfüllt. Das heißt, im vorliegenden Fall werden in dieser Phase insgesamt fünfzehn Asanas aus den unterschiedlichen Asana-Familien erarbeitet, was relativ viel, in einem vierten Jahrgang der Oberstufe jedoch umsetzbar ist. Die erste Expertin/ der erste Experte gibt die Schleife dann an eine Kollegin/einen Kollegen weiter. Die Ersten bekommen nach ihrer Rolle als Expertin/Experte die Rolle als Evaluierende, wobei sie nur ein Asana exemplarisch zu evaluieren brauchen.

Material

- Zahlenkarten von 1 – 5 in vier verschiedenen Farben
- Kopien der Informationsblätter zu den einzelnen Asanas
- Kopien der Beobachtungsbögen für die Schülerinnen und Schüler (pro Gruppe ein Exemplar)
- Yogablocke oder Ähnliches (Steps, Langbank...)
- Matten
- Schreibutensilien

5.1.6 Evaluation

Die Evaluation erfolgt einerseits durch die Schülerinnen und Schüler, die die Arbeit der Expertin/ des Experten analysieren. Andererseits füllt auch die Lehrperson für einige Schülerinnen und Schüler diesen Bogen aus. Es geht also um Fremdevaluation. Diese

Evaluationsbögen sind deshalb für die Lernenden und die Lehrperson identisch. Sie zielen auf Teilaspekte der Sozialkompetenz.

Tabelle 17: Beobachtungsbogen-Fremdbeobachtung-Asana-Expertin/Experte

Der Experte/ die Expertin + Asana	Erklärt das Asana verständlich			Zeigt das Asana korrekt vor			Korrigiert die anderen			Spricht laut genug		
	ja	teils	nein	ja	teils	nein	ja	teils	nein	ja	teils	nein

5.1.7 Anknüpfungspunkte

Dieses Stundenbild zeigt eine mögliche Form neben vielen anderen, Asanas zu erarbeiten. Es gibt natürlich noch viele weitere. Die Lehrperson kann natürlich die Auswahl der Asana-Familien oder einzelner Asanas ändern, so kann man die Gruppen der Vorbeugen, Umkehrhaltungen, Seitbeugen und Entspannungshaltungen anstatt der oben angeführten erarbeiten.

Die obige Einheit dient der ersten Erarbeitung der Yoga-Positionen, wiederholte Übung und Festigung fehlen noch, was zeitnah ergänzt werden sollte, damit die Schülerinnen und Schüler die erarbeiteten Asanas und deren Knotenpunkte nicht vergessen.

Krieger 1 (Standposition)

Ausgangsposition: Tadasana – Berghaltung

steige nun mit dem linken Fuß zurück

mach einen großen Ausfallschritt

die Schultern bleiben tief

strecke die Arme nach oben

lege die Handflächen zusammen



Abbildung 28: Krieger I

dein Blick richtet sich nach vorne oder nach oben

mach dich groß (Fußsohlen drücken in den Boden,

Arme ziehen nach oben)

dynamisch: Einatmen: strecke beide Knie, Ausatmen: beuge insbesondere dein vorderes Knie

komm wieder in die Berghaltung und wechsle auf die andere Seite

übe zuerst dynamisch, dann statisch (halte 5 Atemzüge pro Seite)

Varianten schwerer:	Varianten leichter:
„Schispringer“ tieferer Ausfallschritt	Arme seitlich Arme sind geöffnet, parallel nach oben



Abbildung 29: Krieger I - Varianten

Krieger II (Standposition)

Ausgangsposition: Grätschstand
drehe dich zur rechten Seite,
dein rechter Fuß dreht sich mit um 90°
hebe die Arme bis Schulterhöhe
Handflächen zeigen zu Boden
beuge das rechte Knie bis maximal 90°
es knickt nicht nach innen
kein Hohlkreuz



Abbildung 30: Krieger II

dein Blick richtet sich zu den Fingern der rechten Hand
mach dich lang (Hände ziehen auseinander)
dynamisch: Einatmen: strecke beide Knie, Ausatmen: beuge dein vorderes Knie, 5x, Seitenwechsel
komm wieder in die Grätschstellung und wechsle auf die andere Seite
übe zuerst dynamisch, dann statisch (halte 5 Atemzüge pro Seite)

Variante leichter: Einen Arm auf den Oberschenkel abstützen, der andere Arm zeigt nach oben

Varianten schwerer: Eine Hand neben der Ferse absetzen, andere Hand zieht nach oben



Abbildung 31: Krieger II - Varianten

Friedvoller Krieger (Standposition/Seitbeuge)

Ausgangsposition: Grätschstand
drehe dich zur rechten Seite,
dein rechter Fuß dreht sich mit um 90°
hebe die Arme bis Schulterhöhe
beuge das rechte Knie bis ca. 90°
hebe den rechten Arm über Kopf, die Handfläche
zeigt zum Kopf
bringe den linken Arm zum linken Oberschenkel
dein Blick richtet sich zu den Fingern der rechten Hand
oder nach vor

mach dich lang

kein Hohlkreuz

dynamisch: Einatmen: strecke beide Knie, bringe die Arme in die Waagrechte,

Ausatmen: beuge dein rechtes Knie, ziehe den rechten Arm nach oben, den linken Arm zum linken Bein, 5x, Seitenwechsel über die Grätschstellung

übe zuerst dynamisch, dann statisch (halte 5 Atemzüge pro Seite)



Abbildung 32: Friedvoller Krieger

Heuschrecke (Rückbeuge)

Ausgangsposition: Bauchlage

Beine sind hüftbreit, Fußrist oder Zehen liegen auf dem Boden

Hände liegen neben dem Becken, hebe den Oberkörper so hoch wie möglich

Arme bleiben neben dem Becken, Kopf ist in Verlängerung der Halswirbelsäule
(keine Nackenfalte)

Blickrichtung zu Boden

mach dich ganz lang (der Kopf zieht nach vorne, die Füße nach hinten)

dynamisch: Einatmen: hebe den Oberkörper

Ausatmen: bringe den Oberkörper nach unten, 5-10x

übe zuerst dynamisch, dann statisch (halte 5 Atemzüge)



Abbildung 33: Heuschrecke

Varianten schwerer:
führe die Arme neben den Kopf/die Ohren in eine V-Haltung, der Kopf ist ebenfalls gehoben
hebe abwechselnd deinen linken Arm und dein rechtes Bein, dann Seitenwechsel, Kopf ist ebenfalls gehoben



Abbildung 34: Heuschrecke-Varianten

Schulterbrücke (Rückbeuge)

Ausgangsposition: Rückenlage
Beine hüftbreit aufgestellt
die Hände liegen neben dem Becken
Blickrichtung nach oben
hebe das Becken so weit wie möglich an
lege das Becken wieder am Boden ab



Abbildung 35: Schulterbrücke

dynamisch: Einatmen: hebe das Becken so weit wie möglich an
Ausatmen: bringe das Becken nach unten, 5-10x
übe zuerst dynamisch, dann statisch (halte 5 Atemzüge)

Varianten schwerer:

verschränke die Hände hinter dem Körper, halte diese Position 5 Atemzüge lang

Strecke ein Bein gerade nach oben, übe zuerst dynamisch mit Seitenwechsel, dann statisch: halte diese Position 5 Atemzüge lang



Abbildung 36: Brücke-Varianten

Tänzer (Standposition/Rückbeuge/Balanceübung)

Ausgangsposition: Berghaltung
verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein
hebe den linken Fuß an
umfasse mit deiner linken Hand den linken Fuß
hebe den linken Fuß so weit wie möglich an
lasse den Oberkörper aufrecht
das Brustbein zeigt nach vorne/oben
der rechte Arm zieht gestreckt nach
vor in die Waagrechte
Blickrichtung nach vor



Abbildung 37: Tänzer

statisch: halte 5 Atemzüge pro Seite
komm wieder in die Berghaltung und wechsle auf die andere Seite
übe zuerst statisch, dann dynamisch: Einatmen: hinteres Bein hochheben, Ausatmen:
hinteres Bein in die Lotrechte

Varianten schwerer:
beuge auch deinen Oberkörper, bis er sich (annähernd) in der Waagrechten befindet, Blickrichtung zu Boden
übe dynamisch: gehe beim AA in die Waagrechte, komme beim EA wieder in den aufrechten einbeinigen Stand

Krieger III (Standposition/Balanceübung)

Ausgangsposition: Berghaltung

strecke das rechte Bein nach hinten

beuge gleichzeitig den Oberkörper nach vorne

deine rechte Fußspitze ist angezogen (geflex)

kein Hohlkreuz

Hüften sind parallel zum Boden

hebe die Arme gestreckt über den Kopf

Handflächen zeigen zueinander oder zu Boden

Blick geht zu Boden



Abbildung 38: Krieger III

übe statisch: 5 Atemzüge pro Seite

komm wieder in die Berghaltung und wechsle auf die andere Seite

übe zuerst statisch, dann dynamisch

Varianten leichter:	Varianten schwerer:
Arme seitlich neben dem Becken halten	dynamisch: Einatmen aus der Krieger III-Position das rechte Knie nach vorne führen, Ausatmen: dann das rechte Knie wieder nach hinten strecken
Arme waagrecht halten	dynamisch: beim Einatmen die Arme über den Kopf führen, beim Ausatmen neben das Becken bringen



Abbildung 39: Krieger III - Varianten

Herabschauender Hund (Vorbeuge/Umkehrhaltung/Stützposition) Vorübung für den Dreibeinigen Hund

Ausgangsposition: Vierfüßler (die Knie befinden sich unter den Hüftgelenken, Schultern-
Ellbogen-Hände bilden eine Linie)

stelle die Zehen auf

fächere deine Finger breit auf

schiebe nun dein Gesäß nach oben

die Knie können gebeugt sein

der Rücken ist gerade

die Arme sind gestreckt

Oberarme und Ohren sind auf gleicher Höhe

ziehe die Schultern weg von den Ohren

Blickrichtung zu Boden

der Körper bildet ein umgedrehtes V



Abbildung 40: Herabschauender Hund

übe statisch: 5 Atemzüge

komm wieder in den Vierfüßler

Varianten leichter:	Varianten schwerer:
beuge deine Knie, hebe die Fersen hoch	probiere eine enge und weite Fußstellung aus
	wechsle vom Herabschauenden Hund in die Liegestützposition und wieder zurück in den Herabschauenden Hund



Abbildung 41: Herabschauender Hund - Varianten

Dreibeiniger Hund (Vorbeuge/Balanceübung/Umkehrhaltung)

Ausgangsposition: Vierfüßler
gehe in den Herabschauenden Hund:
fächere deine Finger breit auf
schiebe nun dein Gesäß nach oben
die Knie können gebeugt bleiben
der Rücken bleibt gerade
die Arme sind gestreckt
deine Oberarme und Ohren sind auf gleicher Höhe
ziehe die Schultern weg von den Ohren
Blickrichtung zu Boden
der Körper bildet ein umgedrehtes V
strecke dein rechtes Bein nach hinten hoch

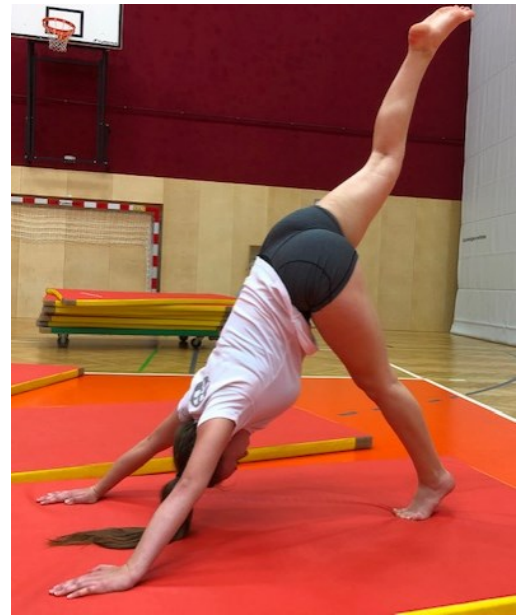


Abbildung 42: Dreibeiniger Hund

die Hüften bleiben parallel, die Schultern drehen nicht mit
dynamisch: beim Einatmen den rechten Fuß heben, beim Ausatmen den rechten Fuß wieder abstellen, dann wieder in den Vierfüßler
übe zuerst dynamisch, dann statisch – halte ein Bein ca. 3 Atemzüge oben

Variante leichter: beuge das gehobene Bein



Abbildung 43: Dreibeiniger Hund-Variante

Handstand (Armbalance/Stützhaltung/Umkehrhaltung)

Ausgangsposition: Berghaltung – Arme oben
mache einen großen Schritt nach vorne
schwinge dich auf in den Handstand
die Hände setzen schulterbreit auf
der Blick geht zu Boden/nach vorne
kein Hohlkreuz, mach dich lang,
ziehe den Nabel zur Wirbelsäule

Tipp: 2 Personen helfen dir dabei:
sie greifen beim Hochschwingen je einen Oberschenkel,
nach dem Abrollen greifen sie beim Hochkommen
mit der hinteren Hand deinen Oberarm und mit
der vorderen Hand deine Hand. Matten.

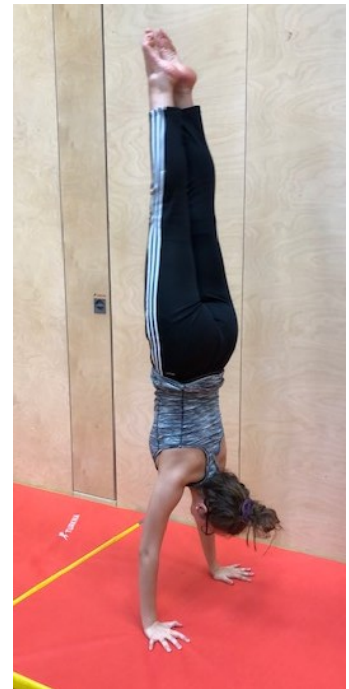


Abbildung 44: Handstand

Variante leichter:

Übe an der Wand:

- mit dem Rücken zur Wand – probiere verschiedene Bein-Varianten aus
- mit dem Bauch zur Wand – wandere mit den Füßen hoch
- mit dem Bauch zur Wand – ein Bein ist an der Wand, das andere strecken, Beinwechsel
- mit dem Bauch zur Wand – beide Beine sind an der Wand, Beinwechsel
- mit dem Bauch zur Wand – probiere verschiedene Bein-Varianten aus



Abbildung 45: Handstand-Varianten

Tiefer Ausfallschritt mit Twist (Standposition/Twist)

Ausgangsposition: breite Schrittstellung
 hebe die Arme in die Waagrechte
 mach dich ganz lang –
 linke und rechte Hand ziehen auseinander
 der Rücken bleibt lang
 Blickrichtung nach vorne, über das
 gebeugte Bein
 übe statisch: halte auf jeder Seite
 5 Atemzüge



Abbildung 46: Krieger I-Twist

Varianten schwerer:

übe dynamisch: beim Einatmen hebe die Hand und den Kopf, beim Ausatmen bringe die Hände wieder in die Waagrechte und den Oberkörper in die Rotation, 5x, dann über die Berghaltung Seitenwechsel

bringe den linken Ellbogen auf den rechten Oberschenkel, bringe die Handflächen zusammen (Gebetshaltung), beim Einatmen löse die Handflächen und führe den rechten Arm hoch (wenn das rechte Bein vorne ist), beim Ausatmen wieder zurück zur Gebetshaltung

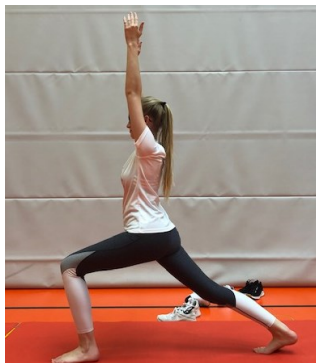


Abbildung 47: Ausfallschritt-Varianten

Grätschstand mit Twist (Vorbeuge/Twist/Standposition)

Ausgangsposition: breiter Grätschstand
 Zehenspitzen zeigen nach vorne
 bringe die Hände zu den Hüften
 beuge den Oberkörper so tief wie möglich
 stütze, wenn möglich, deine Hände auf dem Boden ab
 hebe eine Hand nach oben
 mach deine Wirbelsäule lang
 Blickrichtung zur Seite
 dynamisch:
 beim Einatmen hebe eine Hand,
 beim Ausatmen senke sie wieder zum Boden, 5x

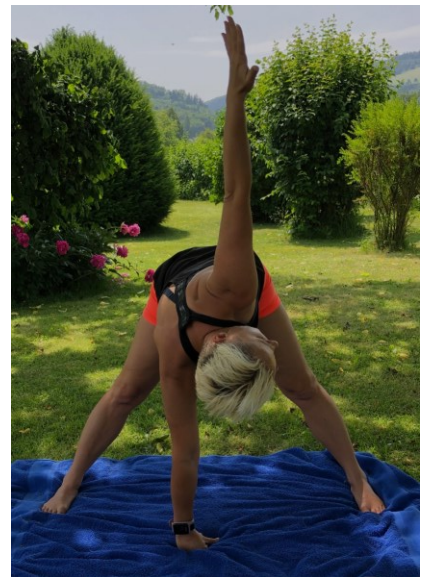


Abbildung 48: Grätschstand-Twist

dann Seitenwechsel
 übe dann statisch: halte auf einer Seite 3-5 Atemzüge

Varianten leichter:	Varianten schwerer:
bringe deine untere Hand auf einen Yogablock/Medizinball anstatt auf den Boden	bringe deine untere Hand zum diagonalen Fußgelenk



Abbildung 49: Grätsche-Twist-Varianten

Gedrehte Stuhlposition (Twist/Standposition)

Ausgangsposition: Berghaltung

Arme: Gebetshaltung

beuge deine Knie

ziehe deine Wirbelsäule lang

Kopf und Gesäß ziehen auseinander

bringe deinen rechten Ellbogen auf den

Oberschenkel des linken Beins

verdrehe dabei den gesamten Oberkörper

die Knie und Hüften bleiben parallel

(nicht verdrehen)

Blickrichtung schräg nach oben/vorn



Abbildung 50: Stuhl-Twist

übe zuerst dynamisch: beim Einatmen

hebe die Hand,

beim Ausatmen senke sie wieder in Gebetshaltung, 5x, dann Seitenwechsel

übe dann statisch: halte auf einer Seite 3-5 Atemzüge

Boot mit gebeugten Beinen (Balanceübung/Coreübung)

Ausgangsposition: Sitz mit aufgestellten Beinen
mach deine Wirbelsäule lang
dein Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule
(= leichtes Doppelkinn)
ziehe deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule
hebe deine Beine, die Knie bleiben gebeugt
die Beine bleiben geschlossen
ca. 90° im Kniewinkel
die Arme befinden sich neben den Oberschenkeln



Abbildung 51: Boot mit gebeugten Beinen

übe zunächst dynamisch: hebe die Beine beim Einatmen, senke sie wieder beim Ausatmen,
übe dann statisch: halte die Position 5 Atemzüge

Variante leichter: Stelle die Füße auf den Boden	Variante schwerer: Übung wie oben beschrieben, strecke ein Bein oder beide Beine
---	---



Abbildung 52: Boot-Varianten

Plank vorwärts (Coreübung)

Ausgangsposition: Vierfüßler (die Knie befinden sich unter den Hüftgelenken, Schultern-
Ellbogen-Hände bilden eine Linie)



Abbildung 53: Plank

die Finger machen eine Faust, die Ellbogen sind gebeugt und liegen auf dem Boden auf
strecke zunächst das rechte Bein nach hinten aus

dann das linke (ca. hüftbreit)

der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine Linie

der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule

Blickrichtung zum Boden

übe statisch: halte die Position 3-5 Atemzüge

Variante leichter: beuge die Knie, strecke die
Ellbogen

Varianten schwerer:
Übung wie oben beschrieben, hebe ein Bein
hoch und halte die Position 3-5 Atemzüge,
dann Beinwechsel



Abbildung 54: Plank-Varianten

Plank seitwärts (Coreübung)

Ausgangsposition: Vierfüßler (die Knie befinden sich unter den Hüftgelenken, Schultern-
Ellbogen-Hände bilden eine Linie)



Abbildung 55: Plank seitlich

drehe dich auf eine Seite, bringe die obere Hand zum Becken, die untere Hand liegt ca. im
rechten Winkel auf dem Boden, die Finger sind aufgefächert

die Füße liegen übereinander

der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine Linie

der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule

Blickrichtung nach vorne

übe statisch: halte die Position 3-5 Atemzüge

übe auch dynamisch: senke beim Ausatmen dein Becken ab, beim Einatmen hebe es wieder

Varianten schwerer:
Übung wie oben beschrieben, hebe den oberen Arm um ca. 90°
Übung wie oben beschrieben, strecke das obere Bein hoch



Abbildung 56: Plank-Varianten

5.2 Unterrichtseinheit 2: Yoga und Puls – Fokus: Selbst- und Fachkompetenz

5.2.1 Einordnung in das Kompetenzraster

Tabelle 18: Kompetenzmodell-Unterrichtseinheit2

KOMPETENZ-MODELL Sekundarstufe II			Selbstkompetenz			Sozialkompetenz			Methodenkompetenz			Fachkompetenz		
			KÖRPERBEZOGEN Wahrnehmen-Einschätzen-Nutzen	KOGNITIONS- UND SOZIALBEZOGEN Bewegen-Realisieren-Sinn herstellen	EMOTIONSBEZOGEN Erleben-Wahrnehmen-Regulieren	REGELN UND FAIRNESS kennen-Einhalten-Verändern	KOMMUNIKATION UND KOOPERATION Denken-Sprechen-Handeln	AUFGABEN, ROLLEN UND LEITEN Verstehen-Übernehmen-Reflektieren	LERNEN LERNEN Interesse wecken-Lernkompetenz entwickeln	PLANUNG UND ORGANISATION Vereinbaren-Umsetzen-Kontrollieren	SICHERHEIT UND GESUNDHEIT Wahrnehmen-Einschätzen-Handeln	KONDITIONELLE UND KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	SPORTARTENSPEZIFISCHES KÖNNEN UND WISSEN	SPORTARTENÜBERGREIFENDES KÖNNEN UND WISSEN
			KÖNNEN + WISSEN + WOLLEN											
LEHRSTOFF	ALLG. SPORTMOTORISCHE FÄHIGKEITEN	SPIELEN + LEISTEN + GESUNDHEIT+ GESTALTEN + ERLEBEN												
	TURNEN													
	LEICHTATHLETIK													
	SCHWIMMEN													
	SPORTSPIELE													
	GYMNASTIK, TANZ, AKROBATIK													
	ROLL- UND GLEITSport-ARTEN													
	WEITERE SPORTARTEN													

5.2.2 Konkretisierung der (Teil-)Kompetenzen - Bildungsstandard

Sekundarstufe II: 09 10 11 12 13

Tabelle 19: Bildungsstandard-Unterrichtseinheit2

Kompetenzbereiche/Teilkompetenzen/Deskriptoren	
Fachkompetenz -Gesundheit	HERZ/KREISLAUF: Der/die Schüler/in kann Zusammenhänge von Belastung und Kreislaufsystem erklären. (AK) Kann Pulswerte (Ruhe-, Maximalpuls) und deren Messung erklären (CK) Kann die Dosierung von Belastungen (Dauer, Intensität) überprüfen und steuern.
Selbstkompetenz	AUSWIRKUNGEN DES SPORTTREIBENS: Der/die Schüler/in erkennt die Wirkung des eigenen Sporttreibens/Bewegens hinsichtlich des eigenen Lebensstils, des Wohlbefindens/der Gesundheit. (AK) Kann positive körperliche Auswirkungen der individuell bevorzugten Bewegungshandlungen/ Sportarten nennen (AK) Kann positive Auswirkungen der individuell bevorzugten Bewegungshandlungen/ Sportarten auf das psychische Wohlbefinden nennen
INHALTSBEREICHE/LEHRSTOFF	
Sportarten/Bewegungshandlungen	
Fitnessrend und Lifetimesport	Yoga

5.2.3 Bezug zum Lehrplan

Der Oberstufenlehrplan gibt als Bildungs- und Lehraufgabe in der 9. Schulstufe vor, dass Schülerinnen und Schüler im Bereich der Selbstkompetenz „eigene Bewegungsbedürfnisse wahrnehmen“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.20) können. Beim Lehrstoff heißt es konkret, dass Selbsteinschätzung sowie ein Prognosetraining in Form von Prognose und Handlungsergebnis, durchgeführt werden können, was im vorliegenden Stundenbild mittels Puls-Einschätzung und Pulsmessung erfolgt. Auch der Punkt „Artikulation von persönlichen Bewegungsbedürfnissen, -interessen und –zielen“ wird im Evaluationsbogen aufgegriffen und kann bzw. soll im Unterrichtsgespräch noch vertieft werden.

5.2.4 Aufgabenstellung

Die Schülerinnen und Schüler erhalten das Arbeitsblatt „Mein Puls“. Sie füllen die Punkte eins bis drei im Plenum, wenn nötig mithilfe der Lehrkraft, aus. Danach wird der persönliche Ruhepuls geschätzt und ebenfalls auf dem Arbeitsblatt notiert. Nun wird der Ruhepuls gemessen, entweder indem er eine Minute lang beim Handgelenk oder Hals gezählt wird oder mithilfe von Pulsuhren bzw. Handys mit Pulsmess-Apps. Auch diese Werte werden auf dem Blatt eingetragen.

Dann wird der Begriff „Belastungspuls“ besprochen und für die vier unterschiedlichen Bewegungshandlungen Walken, Laufen, Sonnengrüße und Entspannungsübung geschätzt sowie notiert. Danach führen die Schülerinnen und Schüler diese Bewegungshandlungen aktiv aus und schreiben den unmittelbar im Anschluss an die Belastung gemessenen Puls auf das Arbeitsblatt.

Beim Sonnengruß empfiehlt es sich, als Lehrkraft aktiv mitzumachen und die Lernenden verbal zu motivieren, damit sie in einem zügigen Tempo ausgeführt werden und die richtige Reihenfolge beibehalten wird. Eine Kopiervorlage des Sonnengrußes befindet sich in Kapitel *4.6.4 Sonnengrüße im Phasenmodell*.

Nach dieser aktiven Phase beantworten die Lernenden Frage acht, neun und zehn auf dem Arbeitsblatt. Diese Phase mündet in ein L-S-Reflexionsgespräch, in dem den Schülerinnen und Schülern bewusstwerden soll, dass sich unterschiedliche Bewegungshandlungen unterschiedlich auf die Pulsfrequenz auswirken und diese Pulsfrequenz sich wiederum auf das Wohlbefinden auswirkt. Je nach Bedarf können die Jugendlichen demnach auch in der Freizeit jene Bewegungshandlungen wählen, die ihrem jeweiligen Bedürfnis entsprechen.

Dein Puls

Name: _____

1. Was versteht man unter Ruhepuls?

2. Wie hoch schätzt du den Ruhepuls durchschnittlich?

40 - 60	60 - 80	80 - 100
---------	---------	----------

3. Der Ruhepuls wird normalerweise wie gemessen:

4. Schätze deinen derzeitigen „Ruhepuls“ und trage den Wert ein:

5. Messe nun deinen derzeitigen „Ruhepuls“ und trage den Wert ein:

6. Was versteht man unter Belastungspuls?

7. Schätze nun deinen Belastungspuls bei unterschiedlichen Belastungsformen/
Bewegungshandlungen – messe ihn im Anschluss an deine Schätzungen und trage
die Werte ein:

	Schätzung	Messung
Walken – zwei Stadionrunden (alternativ: 3min)		
Zügiges Laufen – zwei Stadionrunden (alternativ: 3min)		
Yoga – zügig durchgeführte Sonnengrüße: 3min		
Yoga – Entspannungshaltung „Totenstellung“: 3min		

8. Bei welchem Belastungspuls hast du dich am wohlsten gefühlt?

9. Bei welcher Bewegungshandlung hast du dich am wohlsten gefühlt?

10. Was könnte der Sinn dieser Einheit sein?

5.2.5 Didaktisch-methodische Hinweise

5.2.5.1 Intention

Diese Einheit zielt in erster Linie darauf ab, den Aspekt Selbstkompetenz zu schulen, indem die Schülerinnen und Schüler üben, ihren Puls vor und nach verschiedenen Bewegungshandlungen einzuschätzen und selbst zu messen. Dabei wird ersichtlich, wie realitätsnah oder –fern ihre Selbsteinschätzung war. Hier ist es von Vorteil, den Ruhepuls ca. eine Minute lang zu messen, den Belastungspuls unbedingt sofort nach der Belastung ca. zehn Sekunden lang und diesen Wert mit sechs zu multiplizieren (Apolin & Redl, 2013). Viele Schülerinnen und Schüler der Oberstufe besitzen bereits eine Uhr oder ein Handy-App, das den Puls am Handgelenk misst, auch diese Hilfsmittel können in der Einheit verwendet werden. Im Bereich Selbstkompetenz ist es wichtig, sich im Hinblick auf selbständiges Sportausüben der eigenen Bewegungsbedürfnisse und –vorlieben bewusst zu werden, was mit dieser Einheit ebenso angeregt werden soll. Dazu bedarf es eines Unterrichtsgesprächs, das insbesondere Frage sieben und acht des Arbeitsblatts „Mein Puls“ aufgreift.

Daneben wird die Sachkompetenz in Bezug auf grundlegendes Wissen und Können geschult, da die Lernenden Wichtiges über den Puls auf Basis des Arbeitsblatts erarbeiten und anwenden.

Das Arbeitsblatt dient erstens als Leitfaden, welche Aufgaben der Reihe nach gelöst werden sollen, zweitens als Evaluationsinstrument, um einen Vergleich zwischen subjektiver Einschätzung und relativ objektiver Pulsmessung zu ermöglichen, drittens als Orientierungshilfe, um sich bewusst zu machen, welche Bewegungshandlungen und Belastungsintensitäten gerade als positiv empfunden werden und viertens als Gedächtnisstütze, da wichtige Daten über den Puls eingetragen werden.

5.2.5.2 Voraussetzungen

Von den motorischen Voraussetzungen her müssen die Schülerinnen und Schüler in der Lage sein, den Sonnengruß flüssig und zügig auszuführen, um eine gewisse Pulsfrequenz zu erreichen. Um dies zu gewährleisten, ist es hilfreich, als Lehrperson den Sonnengruß entweder vorzumachen oder eine Schülerin/einen Schüler, der ihn auswendig beherrscht, damit zu beauftragen.

5.2.5.3 Durchführung

Diese Unterrichtseinheit ist dazu geeignet, outdoor durchgeführt zu werden, da kaum Materialien benötigt werden. Ein Leichtathletik-Stadion oder eine andere überschaubare Outdoor-Laufstrecke wären dabei ideal. Natürlich kann sie auch in der Halle stattfinden, dann ist der Drei-Minuten-Walk bzw. –Lauf zwar weniger reizvoll, kann jedoch mit Musik gestaltet werden.

Material

- 1 Arbeitsblatt „Mein Puls“ pro Schülerin/Schüler
- 1 Stift pro Schülerin/Schüler
- eventuell Pulsuhren und/oder Handys mit Pulsmess-Apps
- eventuell Stoppuhren, wenn nicht Stadionrunden gewalkt/gelaufen werden
- eventuell eine Vorlage für die Durchführung des Sonnengrußes (siehe Kapitel 4.6.4 *Sonnengrüße im Phasenmodell*)

5.2.6 Evaluation

Die Evaluation erfolgt in Form von Selbstevaluation auf Schülerinnen- und Schülerseite. Sie bezieht sich vor allem auf die Fähigkeit der Selbsteinschätzung des Pulses und auf die Wahrnehmung der persönlichen Befindlichkeit bei den unterschiedlichen Bewegungshandlungen Walken, Laufen, Yoga-Sonnengrüße, Yoga-Entspannungshaltung, und Belastungsintensitäten.

In einem abschließenden Reflexionsgespräch sollen vor allem die Punkte 6 bis 9 des Arbeitsblattes thematisiert werden, damit die Entwicklung der Selbstkompetenz von Schülerinnen und Schüler gefördert wird. Mögliche Fragen für das Unterrichtsgespräch sind: Wie hast du deinen Ruhepuls eingeschätzt? Welchen Wert hatte er bei der objektiven Messung? Um wie viel liegen die Werte auseinander? Bis zehn Pulsschläge, zehn bis zwanzig, mehr als zwanzig (Handzeichen der Schülerinnen und Schüler)? Gleicher Vorgang bei den Punkten Walken, Laufen, Sonnengrüße und Entspannungshaltung.

5.2.7 Anknüpfungspunkte

Das Thema dieser Unterrichtseinheit könnte natürlich auch vermehrt unter kognitivem Gesichtspunkt aufbereitet, beispielsweise unter der Lehrplanvorgabe „biologische Prozesse bei sportlicher Belastung wahrnehmen und benennen sowie dieses Wissen anwenden“

(BGBl. II Nr. 217/2016, S.19), Bereich Methodenkompetenz, neunte Schulstufe oder auch im sechsten Semester, Bereich Methodenkompetenz-Gesundheit-Lehrstoff „Sportbiologische Grundlagen; Zusammenhang Belastung und Kreislaufsystem, Belastungsdosierung, Pulsmessung, pulsgesteuertes Training“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.25).

Werden die Entspannungsübungen verstärkt thematisiert und neben der Totenstellung auch andere durchgenommen, wie z.B. Gebundene Winkelhaltung im Liegen/Sitzen (Schmetterling) oder Umkehrhaltung an der Wand, findet man Anknüpfungspunkte an den Lehrplan des neunten Semesters, Teilbereich Methodenkompetenz, unter dem Punkt „Entspannungstechniken durchführen“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.28). Anregungen und Beispiele dazu finden sich in Kapitel 4.4.3.10 Entspannungshaltungen.

5.3 Unterrichtseinheit 3: Partner-Yoga – Fokus: Methoden- und Fachkompetenz

5.3.1 Einordnung in das Kompetenzraster

KOMPETENZ-MODELL Sekundarstufe II			Selbstkompetenz			Sozialkompetenz			Methodenkompetenz			Fachkompetenz		
			KÖRPERBEZOGEN Wahrnehmen-Einschätzen-Nutzen	KOGNITIONS- UND SOZIALBEZOGEN Bewegen-Realisieren-Sinn herstellen	EMOTIONSBEZOGEN Erleben-Wahrnehmen-Regulieren	REGELN UND FAIRNESS kennen-Einhalten-Verändern	KOMMUNIKATION UND KOOPERATION Denken-Sprechen-Handeln	AUFGABEN, ROLLEN UND LEITEN Verstehen-Übernehmen-Reflektieren	LERNEN LERNEN Interesse wecken-Lernkompetenz entwickeln	PLANUNG UND ORGANISATION Vereinbaren-Umsetzen-Kontrollieren	SICHERHEIT UND GESUNDHEIT Wahrnehmen-Einschätzen-Handeln	KONDITIONELLE UND KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	SPORTARTENSPEZIFISCHES KÖNNEN UND WISSEN	SPORTARTENÜBERGREIFENDES KÖNNEN UND WISSEN
			KÖNNEN + WISSEN + WOLLEN											
LEHRSTOFF	ALLG. SPORTMOTORISCHE FÄHIGKEITEN	SPIELEN + LEISTEN + GESUNDHEIT+ GESTALTEN + ERLEBEN												
	TURNEN													
	LEICHTATHLETIK													
	SCHWIMMEN													
	SPORTSPIELE													
	GYMNASTIK, TANZ, AKROBATIK													
	ROLL- UND GLEITSport-ARTEN													
	WEITERE SPORTARTEN													

Tabelle 20: Kompetenzmodell - Unterrichtseinheit3

5.3.2 Konkretisierung der (Teil-)Kompetenzen - Bildungsstandard

Sekundarstufe II: 09 10 11 12 13

Kompetenzbereiche/Teilkompetenzen/Deskriptoren	
Fachkompetenz weitere Bewegungsfelder und Sportarten	Die Schülerin/ der Schüler kann Fitnesstrends/Trendsportarten/ Lifetimesportarten bewerten und ausüben. (BM) Kann ausgewählte Fitnesstrends/Trendsportarten/Lifetimesportarten richtig und sicher durchführen. (CK) Kann Fitnesstrends/Trendsportarten/Lifetimesportarten hinsichtlich der Eignung für ihren/seinen Lebensstil bewerten.
Methoden- kompetenz	Die Schülerin/ der Schüler kann Bewegungen erklären (und bewerten). Die Schülerin/ der Schüler kann Unterrichtsthemen planen und (mit-)gestalten. (BK) Kann sportbezogene Inhalte präsentieren und vermitteln. (BM) Kann Bewegungsmuster in neuen Situationen anwenden und entsprechend anwenden bzw. variieren.
INHALTSBEREICHE/LEHRSTOFF Sportarten/Bewegungshandlungen	
Fitnesstrend und Lifetimesport	Yoga

Tabelle 21: Bildungsstandard - Unterrichtseinheit3

5.3.3 Bezug zum Lehrplan

Die Übungseinheit „Partner-Yoga“ hat folgende Anknüpfungspunkte zum Lehrplan 2016:

Im Bereich Bildungs- und Lehraufgabe:

„Die Schülerinnen und Schüler können im Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten alternative Formen des Boden- und Gerätturnens ausführen [sowie] Fitnesstrendsport ausüben und bewerten“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.23), peripher geht es in dieser Unterrichtseinheit auch darum, im Bereich Methodenkompetenz „für sich und andere unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit anwenden“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.24) zu können.

Der Lehrstoff der 11. Schulstufe schreibt im Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten „[A]ußerschulische Bewegungs- und Sportangebote; Fitnesstrend- und Lifetimesport; Bewertung hinsichtlich des eigenen Lebensstils“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.24) vor, im Bereich Methodenkompetenz „[...] unterschiedliche Übungsformen, Variation der Bewegungsausführung“ und in der Kategorie Gesundheit „Funktionsgymnastik“.
(BGBl. II Nr. 217/2016, S.24).

Daneben laufen durch die Partnerarbeit wichtige Prozesse im Bereich der Sozialkompetenz, Stichwort Kommunikation und Kooperation, ab.

5.3.4 Aufgabenstellung

Phase 1: Einstimmung, Wiederholung

Such dir eine Partnerin/ einen Partner, der dir von der Größe und dem Gewicht her ähnelt. Holt euch Matten, legt sie in Kreisform auf. In der Mitte des Kreises liegen Kopien mit Partner-Yoga-Asanas. Nehmt euch welche, probiert sie aus und legt sie dann wieder zurück. Versucht, so viele wie möglich durchzuführen. Wenn eine Übung nicht gelingt ändert sie so um, dass sie für euch machbar ist.

Ca. 10 min

Phase 2: Arbeitsauftrag

Nun probieren wir noch Folgendes: setzt euch im Grätschsitz gegenüber auf, eure Fußsohlen berühren einander, dreht euch nun über eine Seite in Bauchlage, ohne den Fußsohlen-Kontakt zu verlieren, kommt in den Herabschauenden Hund, die Fersen berühren sich noch immer, wandert mit den Händen zusammen, bis sich euer Gesäß berührt, kommt jetzt wieder in den Herabschauenden Hund – achtet auf den Körperkontakt, dann in Bauchlage, umdrehen und in den Grätschsitz (Purperhart, 2010, S.65).

Wiederholt das Ganze zur anderen Seite.

Nun sollt ihr selbst eine „Asana-Verbindung zu zweit“ erstellen, die mindestens drei Partner-Asanas enthält. Ihr habt ca. 20 Minuten zum Ausprobieren Zeit, dann sollt ihr eure Ergebnisse präsentieren.

(Abschluss – Phase 2: Präsentation der Ergebnisse – je nach zur Verfügung stehender Zeit)

Phase 3: Evaluation mittels unten stehendem Evaluationsbogen, Unterrichtsgespräch und Plakatgestaltung

5.3.5 Didaktisch-methodische Hinweise

5.3.5.1 Intention

In dieser Unterrichtseinheit sollen die Schülerinnen und Schüler jene Asanas, die sie schon beherrschen, sowohl theoretisch als auch praktisch variieren und damit Aspekte der Methodenkompetenz schulen. Zugleich kommt der Spaßfaktor beim Ausprobieren der unterschiedlichsten Übungsverbindungen nicht zu kurz, auch die Organisationsform der Partnerarbeit ist beim Großteil der Schülerinnen und Schüler beliebt. Um ein gewisses Maß an Ergebnissicherung zu gewährleisten, gestalten die Lernenden ein Plakat, auf dem sie die durchgenommenen Asanas festhalten, die Variationsform mit Partner notieren. Dieses Plakat wird fotografiert und in der nächsten Einheit als Kopie ausgeteilt.

5.3.5.2 Voraussetzungen

Die Schülerinnen und Schüler sollten ca. 10 – 15 Asanas sicher beherrschen, sodass sie in der Lage sind, abwechslungsreiche Übungsfolgen zusammen zu stellen. Außerdem sollen sie den Reifegrad besitzen, selbständig über längere Zeit konzentriert an einer Aufgabenstellung zu arbeiten.

5.3.5.3 Durchführung

Die Lernenden üben in Partnerarbeit. Sie brauchen genügend Platz, damit sie in Phase eins und zwei ungestört arbeiten können. Es bietet sich an, Matten kreisförmig um die Kopiervorlagen aufzulegen, sodass die Schülerinnen und Schüler ihre Übungskarten/Kopiervorlagen rasch austauschen können. Die Kopiervorlagen können natürlich mit anderen Partner-Asanas ergänzt werden, im Internet findet sich genug Material dazu.

Danach sollten die Matten auseinandergerückt werden, um mehr Bewegungsraum für die Zweier-Gruppen zur Verfügung zu stellen. In der Präsentationsphase kann der Mattenkreis dann wieder verkleinert werden.

Bei der Erarbeitung der Übungsverbindung und deren Präsentation, in Phase zwei, brauchen die Schülerinnen und Schüler genug Zeit, weshalb 20 Minuten nur grobe Richtwerte sind.

Für die Evaluation in Phase 3, am Stundenende, werden genügend Kopien des unten stehenden Evaluationsbogens benötigt und eventuell ein Plakat, um die Ergebnisse festzuhalten.

Material

- Unten stehende Abbildungen/Bilder von Partner-Asanas (Internet)
- Matten
- Schreibutensilien
- ev. Plakat
- Kopien des Evaluationsbogens (pro Schülerin/Schüler einen)

5.3.6 Evaluation

Evaluation – Methodenkompetenz – Variation von Bewegungen		
Aus welchen Asanas bestand eure Übungsverbindung?		
Beschreibt ein bis zwei Asanas näher: Wie habt ihr es verändert, sodass es als Partnerübung möglich war?		
Wurde es dadurch für euch leichter?	JA	NEIN
Warum? Warum nicht?		

Es handelt sich hierbei um eine Selbstevaluation, die Aspekte aus dem Bereich der Methodenkompetenz hinterfragt und den Lernenden die Variationsmöglichkeiten von Asanas bewusst machen soll. In einem anschließenden Reflexionsgespräch gehört geklärt, welche Bedingungen erfüllt werden müssen, damit Übungen zu Partnerübungen verändert werden. Z.B. durch Körperkontakt wie Handfassung. Manche Bewegungsabfolgen werden durch Partnereinwirkung leichter, z.B. das gleichzeitige Aufstehen Rücken an Rücken, weil dadurch Druck und Gegendruck möglich ist, manche Übungen werden schwieriger, z.B. Krabbeln mit Fußsohlenkontakt, weil mit Partnerin/Partner eine Bewegungseinschränkung gegeben ist usw. – Dies soll anhand des Evaluationsbogens mit nachfolgendem geführten Unterrichtsgespräch bewusst gemacht und eventuell auf einem Plakat/Merkzettel festgehalten werden.

5.3.7 Anknüpfungspunkte

Um die Schulung der Methodenkompetenz in Hinblick auf „unterschiedliche Übungsformen und Variationen der Bewegungsausführung“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.24), wie im Lehrplan gefordert, zu vertiefen, bieten sich beispielsweise folgende Arbeitsaufträge an:

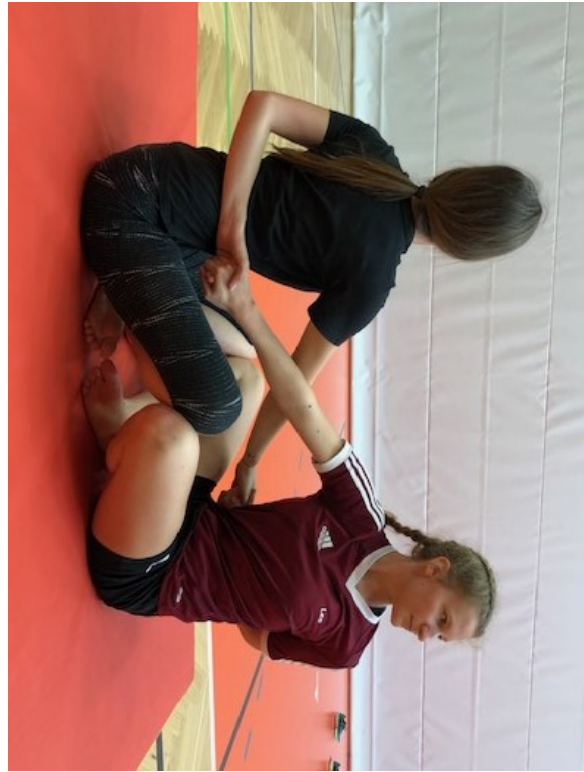
Du arbeitest als Bewegungscoach für adipöse Kinder im Alter von 12 Jahren. Für sie ist eure ausgearbeitete Übungsverbindung noch zu schwer. Wie könnt ihr sie leichter gestalten, sodass sie auch für diese Zielgruppe durchführbar ist? Begründet eure Entscheidungen!

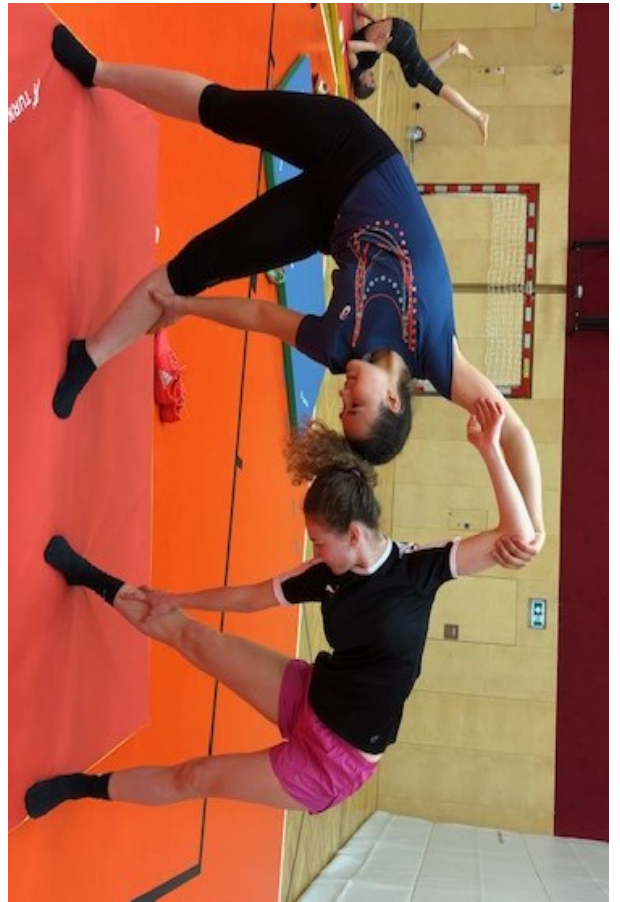
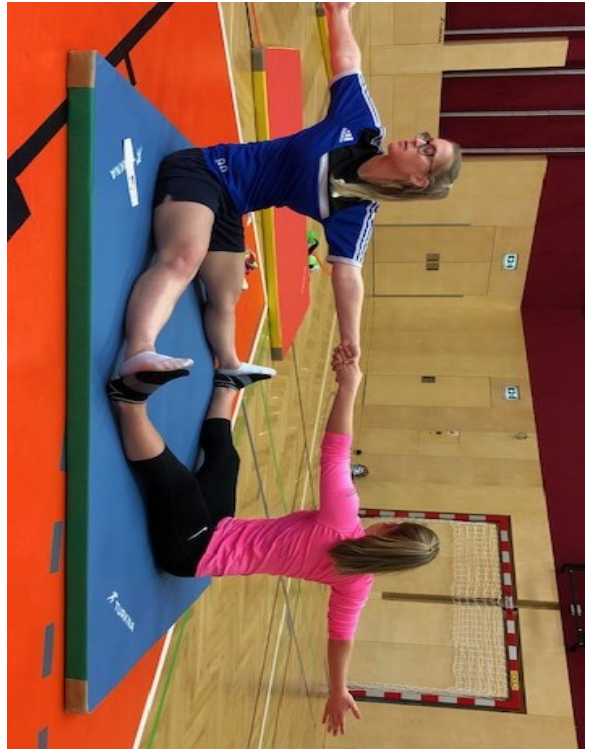
Und umgekehrt:

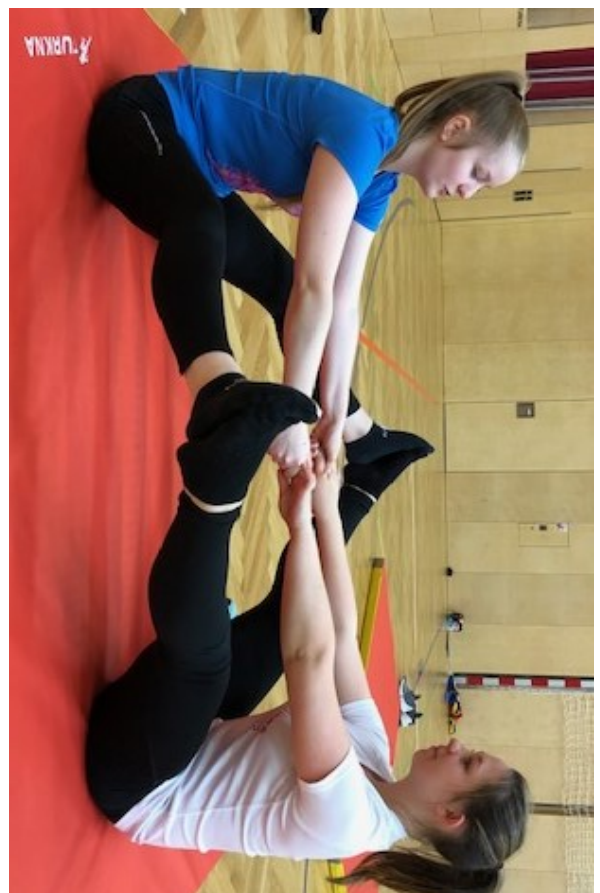
Du arbeitest als Übungsleiterin/ Übungsleiter in einem Turnverein für Kinder von 12 Jahren. Sie wollen eure ausgearbeitete Übungsverbindung als Teil ihres Warm-ups üben. Für sie ist

eure Verbindung jedoch etwas zu leicht. Wie könnt ihr sie „erschweren“, sodass sie auch für diese Zielgruppe interessant wird? Begründet eure Entscheidungen!

Kopiervorlagen: Partner-Asanas







6 Resümee und Ausblick

Diese Arbeit zielte auf Beantwortung folgender Forschungsfragen:

- Wie lässt sich eine Hatha-Yogapraxis im Sportunterricht der Oberstufe im Rahmen der Kompetenzorientierung umfassend umsetzen?
- Wo gibt es Verbindungslinien zwischen neuem Lehrplan für Bewegung und Sport in fünfjährigen Schulformen und Hatha-Yoga?

Für die Bearbeitung der ersten Fragestellung wurde einerseits eine Minimaldidaktik des schulischen Yogaunterrichts, andererseits ein ausführlicheres Modell mit Phasenstruktur nach Stephens (2015, 2015b) erarbeitet und mit den vom Lehrplan geforderten Kompetenzen verknüpft. Dafür wurden in der „Yoga-Szene“ anerkannte Yoga-Didaktiken assimiliert und für den schulischen Sportunterricht adaptiert. Diese Modelle bieten nicht nur die theoretische Basis dafür, einen kompetenzorientierten Yoga-Sportunterricht in der Oberstufe praktisch durchzuführen, sondern bringen auch ganz konkrete Umsetzungsbeispiele für die Praxis. Sie liefern für interessierte Sportlehrerinnen und Sportlehrer das notwendige didaktisch-methodische Rüstzeug, sich mit der „Materie“ Yoga im Sportunterricht der Oberstufe näher auseinanderzusetzen. Hierfür war es natürlich notwendig, die einzelnen Asana-Familien näher zu analysieren und zu beschreiben sowie die für Schülerinnen und Schüler besonders geeigneten herauszustellen. Kriterien dafür waren physiologische Unbedenklichkeit, Anknüpfungspunkte an Bewegungshandlungen aus dem Sportunterricht der Unterstufe und schließlich Bewegungshandlungen, die in erster Linie Ausgleichsbewegungen zum sitzenden Schulalltag darstellen und ohne aufwändige Hilfsmittel auszuführen sind.

Um diese Forschungsfrage tiefergehender zu veranschaulichen, wurden ausführliche Yoga-Unterrichtsbeispiele ausgearbeitet und im Sportunterricht der HLW Amstetten erprobt. Diese rücken neben der Fachkompetenz je eine der vier vom Lehrplan geforderten Kompetenzen in den Mittelpunkt, nämlich Sozial-, Selbst- und Methodenkompetenz. Die Beispiele können von Sportlehrerinnen und Sportlehrern bei Bedarf 1:1 übernommen werden oder aber an die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen angepasst und adaptiert werden. Sie zeigen, wie die im Kompetenzkatalog geforderten Kompetenzen mit Yoga-Einheiten auf unterschiedlichste Art und Weise realisiert werden können und bieten Anregungen für selbständige Auseinandersetzung. Eine Herausforderung dabei war die sinnvolle Evaluierung, die in einem kompetenzorientierten Unterricht ihren Fixplatz hat. Dabei galt es, die zu überprüfende Kompetenz nicht aus den Augen zu verlieren sowie ein Genauigkeitslevel zu finden, das nicht zu viel kostbare Bewegungszeit beansprucht und trotzdem aussagekräftig ist.

Im Zuge der Behandlung der zweiten Forschungsfrage wurden die Anknüpfungspunkte zwischen Hatha-Yoga und Lehrplan explizit erklärt sowie mit unterrichtsrelevanten,

kompetenzorientierten Beispielen erläutert. Diese Ausarbeitungen haben gezeigt, dass die Verbindungslinien vielfältig sind und sich in fast jedem Semester Yoga-Einheiten auf Basis des neuen Lehrplans in den Sportunterricht der Oberstufe umsetzen lassen. Es gibt unzählige Realisierungsmöglichkeiten, Yoga in den Sportunterricht der Oberstufe kompetenzorientiert zu implementieren, weshalb Yoga für das Unterrichtsfach Bewegung und Sport eine enorme Bereicherung darstellen kann.

Im Zuge der Auseinandersetzung mit dem Thema wurden viele Aspekte des Themenfeldes „Yoga und Sportunterricht“ aus Platzgründen nur peripher behandelt, z.B. die detaillierte Eingrenzung des Begriffs, was Yoga heute in Österreich eigentlich verkörpert und in welchen Erscheinungsformen es auftritt. Auch die genaue Zuordnung, ob Yoga nun eine Trendsportart oder Lifetimesportart ist, muss offen gelassen werden. Aufgrund der Intention, im Bewegungs- und Sportunterricht einen sehr großen Umfang an Bewegungszeit zu gewährleisten, wurde auch der Entspannungsaspekt von Yoga, der ein großes Entfaltungspotential besitzt, weitgehend vernachlässigt. Auch etwaige Formen von fächerübergreifendem Unterricht, z.B. Yoga und Ethik, Yoga und Religion, Yoga und Philosophie, Yoga und Geschichte musste ausgeklammert werden, könnte jedoch den Schulalltag bereichern.

Diese Arbeit wollte dazu beitragen, die Lücke zwischen der Theorie des Kompetenzmodells und der Praxis ein Stück zu schließen, und aufzeigen, dass Yoga dazu viele Möglichkeiten bietet. Zugleich soll Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern damit die Möglichkeit geboten werden, im Sportunterricht eine Horizonterweiterung zu erfahren, die „die Freude an Bewegung Spiel und Sport“ (BGBl. II Nr. 217/2016, S.1) vertieft und eine Steigerung des psycho-physischen Wohlbefindens unterstützt, ganz im Sinne „Yoga – Feelgood in der Schule“.

7 Literatur

- Achtergarde, F. (2015). *Selbständiges Arbeiten im Sportunterricht*. Ein Sportmethodenhandbuch. (5. überarb. Aufl.). (Edition Schulsport, 6). Aachen: Meyer & Meyer.
- Albrecht, K. (2013). *Körperhaltung. Modernes Rückentraining*. 4. Aufl. Stuttgart, New York: Geort Thieme.
- Alfermann, D. (2009). Geschlechtstypik der motorischen Entwicklung. In J. Baur, K. Bös, A. Conzelmann & R. Singer (Hrsg.), *Handbuch motorische Entwicklung* (2. Aufl., 251-260). Schorndorf: Hofmann.
- Alter, J. S. (2004). *Yoga in modern India. The body between science and philosophy*. New Jersey: Princetown University Press.
- Amesberger, G. & Stadler, R. (2014). *Bildungsstandard für Bewegung und Sport. Handreichung für kompetenzorientiertes Lernen und Lehren*. Salzburg & Wien: Bmukk.
- Apolin, M. & Redl, S. (2013). *Know How in Sportkunde*. Wien: hpt
- Aschebrock, H. & Stibbe, G. (2013). Einführung. In H. Aschebrock & R-P. Pack (Hrsg.), *Didaktische Konzepte für den Schulsport* (Schulsport 21, S.10-16). Aachen: Meyer & Meyer.
- Baier, K. (2011). Modern Yoga Studies. Ergebnisse und Problemzonen einer jungen Disziplin. In B. J. Hilberath & C. Mendonca (Hrsg.), *Begegnen statt importieren. Zum Verhältnis von Religion und Kultur. Festschrift zum 75. Geburtstag von Francis X. D'Sa* (S.214-239). Ostfildern: Matthias Grünewald.
- Balz, E. (2011). Zur Kompetenzorientierung im Sportunterricht. *sportpädagogik*, 35, 52-56.
- Balz, E. (2012). Einführung: Kompetenzorientiert Sport unterrichten? In Roth, A., Balz, E., Frohn, J. & Neumann, P. *Kompetenzorientiert Sport unterrichten. Grundlagen-Befunde-Beispiele*. (Forum Sportpädagogik Bd. 4, S.7-12). Aachen: Shaker.
- Bekannte Yoga-Arten auf einen Blick. (2016, März). Zugriff am 21.1.2018 unter <https://kurier.at/fitmacher/bekannte-yoga-arten-im-ueberblick/187.834.568>
- Bewegung & Sport in den Schulen Österreichs. (2018). Zugriff am 30. September 2018 unter <http://www.bewegung.ac.at/index.php?id=173>
- Bifie (2018). Zugriff am 20.7.2018 unter <https://www.bifie.at/ueber-bifie/organisation/>
- Breit, S., Bröderbauer, S., Friedl-Lucyshyn, G., Furlan, N., Kuhn, J.T., Laimer, G., ... Siller, K. (2012). *Bildungsstandards in Österreich. Überprüfung und Rückmeldung. Informationen für Lehrer/innen und Schulleiter/innen*. [Broschüre]. Zugriff am 2.September 2018 unter https://www.bifie.at/wp-content/uploads/2017/06/BIST_Rueckmeldung_Broschuere_web_uk_100812.pdf
- Bretz, S. (2014). Moksha – Höchste Befreiung – Vedanta Wörterbuch. (Video). Zugriff am 20.1. 2018 unter <http://wiki.yoga-vidya.de/Vedanta>
- Brinkmann, K. (2016). *Yoga-Faszientraining*. München: riva.
- Bundesgesetzblatt II Nr. 217/2016. Zugriff am 14. 01. 2019 unter <https://www.ris.bka.gv.at/eli/bgbl/II/2016/217/20160809>

- Cramer, H. (2015). *Yoga in Prävention und Therapie. Eine wissenschaftliche Bestandsaufnahme*. [Broschüre BDY, Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V.]. Zugriff am 2. August 2018 unter <https://www.yoga.de/downloads/verband/yoga-in-praevention-und-therapie/>
- Dalman, I., Soder, M. (2012) Wenn Yoga schadet. VIVEKA, Hefte für Yoga, 50(1), 1-14.
- Decker, B. (2015). Vom indischen Filmstar zur Yoga-Ikone. *Yoga-Journal*, 39, 33-34.
- Definition und Auswahl von Schlüsselkompetenzen, Zusammenfassung (2005, Juli). Zugriff am 28.7.2018 unter <https://www.oecd.org/pisa/35693281.pdf>
- Deutmann, H. (2002). *Yoga als Gesundheitsförderung. Grundlagen, Methoden, Ziele und Rezeption*. Norderstedt: Books on Demand GmbH.
- Dikemüller, R. (2013). Bildungsstandards und Kompetenzorientierung als Chance für die Mädchen (und Buben) im Unterrichtsfach Bewegung und Sport. *Mädchen im Turnsaal* (Schriftenreihe des Frauenforum Bewegung & Sport), 6-11.
- Döhring, V. & Gissel, N. (2009). *Sportunterricht planen und auswerten. Ein Praxisbuch für Lehrende und Studierende*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Duden (2005): *Fremdwörterbuch*. 8., neu bearbeitete Auflage. Mannheim: Duden-Verlag. (Nachschlagewerk).
- Enz, I. (2013). *Yoga – Lebensweise oder Freizeitgestaltung? Genese, Rezeption und gesundheitsfördernde Aspekte des Modern Postural Yoga im Kulturvergleich Österreich – Indien*. Wien: Universität Wien, Institut für Soziologie.
- Fabry, C. (2014). „Bildung auf einen Blick“: Die Ergebnisse in Kurzform. *DiePresse*. 9.9.2014. Zugriff am 29.7.2018 unter https://diepresse.com/home/bildung/schule/3867367/Bildung-auf-einen-Blick_Die-Ergebniss-in-Kurzform
- Fuchs, Ch. (2013). Die Geschichte des Yoga. In BDY (Hrsg.), *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende* (7. Aufl., 3-15). Petersberg: Via Nova.
- Fuchs, R. & Distelbarth M. (Üs.) (2013): Der achthgliedrige Yoga nach Pantanjali – Studienanleitung. In BDY (Hrsg.), *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende* (7. Aufl., 71-95). Petersberg: Via Nova.
- Führes, W. (2016). *Unterrichtsgestaltung. Studienbegleitung in der Yoga-Lehrausbildung*. Göttingen.
- Giese, M. (2017). *Lernen und Gesundheit, Haltung bewahren*. Zugriff am 23. Jänner 2019 unter https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user_upload_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Sekundarstufe_I/Haltung_bewahren/ABS_2017_01_Didaktisch_methodischer_Kommentar.pdf
- Gogoll, A. (2014). Kompetenzmodellierung in den Fachdidaktiken. *sportunterricht*, 63 (6), 163-167.
- Haas, D. (2018). „Vom Feueraltar zum Yoga - Kohärenz und Konzept der Kāṭha-Upanisad“. Wien: Universität Wien, Institut für Südasiens-, Tibet- und Buddhismuskunde. Zugriff am

4.3.2018 unter <https://slw.univie.ac.at/studieren/bachelor-und-diplomstudien/sprachen-und-kulturen-suedasiens-und-tibets-bachelor/>

Handreichung Performanz (2018). Zugriff am 19.8.2018 unter https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/03_kriterien/10_perf/01_hand/

Herzog, W. (2013). *Bildungsstandards. Eine kritische Einführung*. Stuttgart: Kohlhammer.

Hölling, W. & Buskies, W. (2009). Yoga im Sportunterricht. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 58(9), 8-11.

Hottenrott, K. & Gronwald, T. (2014). Ausdauertraining im Schulsport – ein kompetenzorientierter Unterricht. *sportunterricht*, 63 (4), 98-104.

Kempe-Walt, L. (2013). Die Gestaltung des Yoga-Unterrichts – Aspekte einer Didaktik des Yoga. In BDY (Hrsg.), *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende* (7. Aufl., 17 und 311-349). Petersberg: Via Nova.

Kocina, E. (2013). Wie Yoga nach Europa kam. *DiePresse*. 15.09.2013. Zugriff am 20.1.2018 unter <https://diepresse.com/home/leben/mode/1452802/Wie-Yoga-nach-Europa-kam>

Körperwahrnehmung, Haltung. Haltung mit isolierten Veränderungen. (2013, 12. August). Zugriff am 13.2.2019 unter <https://www.mobilesport.ch/korperwahrnehmung-haltung-haltung-mit-isolierten-veraenderungen-niveau-c/>

Kraus, D. (2012, Januar 22). *Wie Yoga Ihren Körper ruinieren kann*. [Kurier-Print-Ausgabe]. Zugriff am 23. Februar 2019 unter <https://diepresse.com/home/panorama/gesundheit/725775/Wie-Yoga-Ihren-Koerper-ruinieren-kann>

Larsen, Ch., Wolff Ch. & Hager-Forstenlechner E. (2013). *Medical Yoga. Anatomisch richtig üben*. Stuttgart: Trias.

Lehrerinnenfortbildung Baden-Württemberg. (2011). *Feedback*. Zugriff am 30. Januar 2019 unter https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/03_kriterien/08_feed/00_bspl1/index.html

Long, R. (5. Aufl. 2013). *Yoga Anatomie 3D*. München: riva.

Lotuscrafs. (2018, 27. Juni). *Acroyoga: Alles über den Yoga-Stil und die besten Übungen*. Zugriff am 31. Dezember unter <https://www.lotuscrafs.eu/blog/acroyoga>

Messmer, R. (2014). Einleitung. In Fankhauser u.a. (Hrsg.), *Aufgaben im Sportunterricht. Kompetenzorientierte Aufgaben für den Sportunterricht auf der Sekundarstufe I und II*. [E-Book]. Sportdidaktik.ch

Meyer, St. & Gautschi, R. (2005). Stabilisation durch Kräftigung. *mobile*, 1/05, 1-15. Zugriff am 30. Januar 2019 unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/09/praxis_2005_01_d.pdf

Michaels, A. (2011). Auf der westöstlichen Übungsmatte. *Neue Zürcher Zeitung*. Zugriff am 1.3.2018 unter https://www.nzz.ch/auf_der_westoestlichen_uebungsmatte-1.10651191

Mittag, M. (2018). *Hatha Yoga. Das komplette Buch*. Aachen: Meyer & Meyer.

- Molecz, M. (2015). Bewegung & Sport neu gedacht. *InBewegung*, 2015(5), 3-8.
- Molecz, M. (2015). Bewegung & Sport neu gedacht. *InBewegung*, 2015(6), 3-7.
- Molecz, M. (2016). Der neue Lehrplan für Bewegung und Sport. *InBewegung*, 2016(2), 3-7.
- Mocecz, M. (2016). Bewegung & Sport neu gedacht. Kompetenzorientierte, semestrierte Lehrpläne. *InBewegung*, 2016(5), 3-11.
- Molecz, M. (2018). Bewegung & Sport neu gedacht. Kompetenzorientierte Leistungsbeurteilung. *InBewegung*, 2018(2), S.3-7.
- Moog, E. & H. (2012). Core-Integration. *Yoga Aktuell*, 75(1). Zugriff am 29. Januar 2019 unter <https://www.yoga-aktuell.de/yoga-praxis/core-integration/>
- Nemer, J. (2013). *AcroYoga®. Elements of Acroyoga*. O.O.
- Neuhaus, M., Barthel, M., Goeke, W., Joppien, Ch., Kather, Ch., Nitsche, S., ... Stach, K. (2016). *Fördern und fordern II. Gemeinsam Lehren und Lernen im kompetenzorientierten Sportunterricht*. Zugriff am 3.9.2018 unter [https://bzarnsberg.schulsport-nrw.de/images/download/schulsportpraxis/inklusion/Gemeinsames Lehren und Lernen im Sportunterricht 2016 Internetversion.pdf](https://bzarnsberg.schulsport-nrw.de/images/download/schulsportpraxis/inklusion/Gemeinsames%20Lehren%20und%20Lernen%20im%20Sportunterricht%202016%20Internetversion.pdf)
- Oesterhelt, V. & Amesberger, G. (2018). *Unterrichtsbeispiele – Evaluationsaufgaben für den Bildungsstandard Bewegung und Sport*. Salzburg: BMBWF. Zugriff am 3.1.2019 unter http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/unterricht/Aufgabenbeispiele-Evaluationsaufgaben_2018_final.pdf
- Österreichs Schüler in Pisa-Studie schlechter als 2012. (2016). *Salzburger Nachrichten*. Online-Ausgabe. Zugriff am 27.7.2018 unter <https://www.sn.at/politik/innenpolitik/oesterreichs-schueler-in-pisa-studie-schlechter-als-2012-822211>
- Pfitzner, M. (2018). *Lernaufgaben im kompetenzförderlichen Sportunterricht. Theoretische Grundlagen und empirische Befunde*. (Bildung und Sport 14). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Pollack, K. (2017). Im Test: Yogamatten. *DerStandard*. Online-Ausgabe. Zugriff am 30.9.2018 unter <https://derstandard.at/2000051892296/Im-Test-Yogamatten?slide=1>
- Postfordismus. (O.D.) In Lexikon der Geografie. Zugriff am 30.3.2018 unter <https://www.spektrum.de/lexikon/geographie/postfordismus/6165>
- Pratscher, J. (1999). *Longitudinalstudie über Zusammenhänge von Alltagsverhalten und Rückenbeschwerden von Schüler/innen: eine empirische Studie über Alltagsverhalten und Rückenbeschwerden von SchülerInnen und Erwachsenen*. Wien: Universität Wien.
- Purperhart, H. (2010). *Meine stärksten Yoga-Übungen. Ruhe und Konzentration in Schule, Jugendarbeit und Familie*. Luzern: rex
- Raftery, C. & Schauenburg, S. (2015). Frauen-Bewegung. Die First Ladies des Yoga. *Yoga-Journal*, 39, 26-31.
- Riedl, A. (2004). *Grundlagen der Didaktik*. Stuttgart: Franz Steiner Verlag.

- Roth, A. (2012). Akzente der Qualitäts- und Kompetenzdiskussion. In Roth, A., Balz, E., Frohn, J. & Neumann, P. *Kompetenzorientiert Sport unterrichten. Grundlagen-Befunde-Beispiele*. (Forum Sportpädagogik 4, S.25-37). Aachen: Shaker.
- Schober, B., Klug, J., Finsterwald, M., Wagner, P. & Spiel, Ch. (2012). Ergebnisorientierte Qualitätsentwicklung von Schule: Spezifische Kompetenzen von Lehrkräften, Schulleiterinnen und Schulleitern. In B. Herzog-Punzenberger (Hrsg.), *Nationaler Bildungsbericht Österreich 2012, Band 2.Fokussierte Analysen bildungspolitischer Schwerpunktthemen*. (S.111-142) Graz: Leykam.
- Schöps, I. (2010). *Yoga. Das große Praxisbuch für Einsteiger und Fortgeschrittene*. Köln: Parragon.
- Schulz-Raffelt, F. (2013). Svami Sivananda und seine Schüler. In BDY (Hrsg.), *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende* (7. Aufl., 17 und 58-59). Petersberg: Via Nova.
- Starrett, K., Starrett J. & Cordoza, G. (2016). *Sitzen ist das neue Rauchen. Das Trainingsprogramm, um Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen*. München: riva.
- Stephens, M. (2015). *Yoga – Workouts gestalten*. München: riva.
- Stephens, M. (2015b). *Yoga unterrichten. Grundlagen und Techniken*. München: riva.
- Stibbe, G. (2013). Zum Spektrum sportdidaktischer Positionen – ein konzeptioneller Trendbericht. In H. Aschebrock & G. Stibbe, (Hrsg.), *Didaktische Konzepte für den Schulsport*. (Edition Schulsport Bd. 21, S.19-52). Aachen: Meyer & Meyer.
- Strozzi, N. (2016). Yoga baut Brücken. *Tiroler Tageszeitung Onlineausgabe*. Zugriff am 1.3.2018 unter <https://www.tt.com/lebensart/gesundheit/11657316/yoga-baut-bruecken>
- Stück, M. (2013). *Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jugendlichen*. (Neue Wege in Psychologie und Pädagogik, 3). Uckerland: Schibri.
- Thiele, J. (2012). Skeptische Anmerkungen zur Kompetenzorientierung. In Roth, A., Balz, E., Frohn, J. & Neumann, P. *Kompetenzorientiert Sport unterrichten. Grundlagen-Befunde-Beispiele*. (Forum Sportpädagogik Bd. 4, S.13-24). Aachen: Shaker Verlag.
- Torwesten, H. (2013). Sri Ramakrishna und Svami Vivekananda. In BDY (Hrsg.), *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende* (7. Aufl., 48-49). Petersberg: Via Nova.
- Trökes, A. (2013). Die Geschichte des Yoga. In BDY (Hrsg.), *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende* (7. Aufl., 97-218). Petersberg: Via Nova.
- Über das BIFIE (2018). Zugriff am 11.8.2018 unter <https://www.bifie.at/ueber-bifie/>
- Weineck, J. (2007). *Optimales Training*. (15. Aufl.) Balingen: Spitta.
- Wiesner, Ch., Schreiner C. (2017). *Genese der Bildungsstandards in Österreich*. Salzburg: BIFIE. Zugriff am 29.7.2018 unter <https://www.bifie.at/genese-der-bildungsstandards-in-oesterreich/>
- Wiesner, Ch., Schreiner, C., Breit S. & Pacher K. (2017). *Bildungsstandards und kompetenzorientierter Unterricht*. Salzburg: BIFIE. Zugriff am 27.7.2018 unter <https://www.bifie.at/bildungsstandards-und-kompetenzorientierter-unterricht/>

8 Verzeichnisse

8.1 Abbildungsverzeichnis

ABBILDUNG 1: AUSGEWÄHLTE YOGAFORMEN HEUTE (QUELLE: EIGENE GRAFIK)	22
ABBILDUNG 2: DESKRIPTOREN – ANSPRUCHSNIVEAUS UND UMSETZUNGSART (MOD. N. MOLECZ 6/2015)	34
ABBILDUNG 3: STANDPOSITIONEN (EIGENE DARSTELLUNG)	61
ABBILDUNG 4: STÜTZHALTUNGEN/ARMBALANCE (EIGENE DARSTELLUNG)	64
ABBILDUNG 5: ÜBUNGSVERBINDUNG YOGA-TURNEN	65
ABBILDUNG 6: CORE-ZIRKEL-MIX (EIGENE DARSTELLUNG)	68
ABBILDUNG 7: RÜCKBEUGEN FALSCH/RICHTIG	70
ABBILDUNG 8: RÜCKBEUGEN (EIGENE DARSTELLUNG)	70
ABBILDUNG 9: RÜCKBEUGE BAUCLAGE FALSCH/RICHTIG	71
ABBILDUNG 10: TWISTS (EIGENE DARSTELLUNG)	73
ABBILDUNG 11: DREHSITZ MIT PARTNERIN/PARTNER	74
ABBILDUNG 12: VORBEUGEN MIT RUNDEN/GERADEM RÜCKEN	75
ABBILDUNG 13: VORBEUGEN (EIGENE DARSTELLUNG)	76
ABBILDUNG 14: SEITBEUGEN (EIGENE DARSTELLUNG)	77
ABBILDUNG 15: PALME IM WIND	78
ABBILDUNG 16: HÜFTÖFFNER (EIGENE DARSTELLUNG)	79
ABBILDUNG 17: HÜFTÖFFNER-ASANAS-REIHE (EIGENE DARSTELLUNG)	80
ABBILDUNG 18: UMKEHRHALTUNGEN (EIGENE DARSTELLUNG)	82
ABBILDUNG 19: UMKEHRHALTUNG AN DER WAND	83
ABBILDUNG 20: ENTSPANNUNGSHALTUNGEN (EIGENE DARSTELLUNG)	84
ABBILDUNG 21: SCHULTERBRÜCKE	89
ABBILDUNG 22: AUSGLEICHSHALTUNGEN SCHULTERBRÜCKE	89
ABBILDUNG 23: VORBEUGE MIT AUSGLEICHSHALTUNGEN	90
ABBILDUNG 24: METHODISCHE REIHENFOLGE ASANA-FAMILIEN	92
ABBILDUNG 25: SONNENGRUß	95
ABBILDUNG 26: NEUTRALE STRECKUNG UND RÜCKBEUGE	97
ABBILDUNG 27: ARMVARIANTEN	99
ABBILDUNG 28: KRIEGER I	115
ABBILDUNG 29: KRIEGER I - VARIANTEN	115
ABBILDUNG 30: KRIEGER II	116
ABBILDUNG 31: KRIEGER II - VARIANTEN	116
ABBILDUNG 32: FRIEDVOLLER KRIEGER	117
ABBILDUNG 33: HEUSCHRECKE	118
ABBILDUNG 34: HEUSCHRECKE-VARIANTEN	118
ABBILDUNG 35: SCHULTERBRÜCKE	119
ABBILDUNG 36: BRÜCKE-VARIANTEN	119
ABBILDUNG 37: TÄNZER	120
ABBILDUNG 38: KRIEGER III	121
ABBILDUNG 39: KRIEGER III - VARIANTEN	121
ABBILDUNG 40: HERABSCHAUENDER HUND	122
ABBILDUNG 41: HERABSCHAUENDER HUND - VARIANTEN	122
ABBILDUNG 42: DREIBEINIGER HUND	123
ABBILDUNG 43: DREIBEINIGER HUND-VARIANTE	123
ABBILDUNG 44: HANDSTAND	124
ABBILDUNG 45: HANDSTAND-VARIANTEN	124
ABBILDUNG 46: KRIEGER I-TWIST	125
ABBILDUNG 47: AUSFALLSCHRITT-VARIANTEN	125
ABBILDUNG 48: GRÄTSCHSTAND-TWIST	126
ABBILDUNG 49: GRÄTSCH-TWIST-VARIANTEN	126
ABBILDUNG 50: STUHL-TWIST	127
ABBILDUNG 51: BOOT MIT GEBEUGTEN BEINEN	128
ABBILDUNG 52: BOOT-VARIANTEN	128
ABBILDUNG 53: PLANK	129
ABBILDUNG 54: PLANK-VARIANTEN	129
ABBILDUNG 55: PLANK SEITLICH	130
ABBILDUNG 56: PLANK-VARIANTEN	130

8.2 Tabellenverzeichnis

TABELLE 1: KOMPETENZMODELL, ADAPTIERT NACH AMESBERGER & STADLER, 2014, S.14	32
TABELLE 2: BILDUNGSSTANDARD-SELBSTKOMPETENZ UND YOGA.....	51
TABELLE 3: BILDUNGSSTANDARD-METHODENKOMPETENZ UND YOGA.....	52
TABELLE 4: BILDUNGSSTANDARD-FACHKOMPETENZ-GESUNDHEIT UND YOGA.....	53
TABELLE 5: WEITERE BEWEGUNGSFELDER UND SPORTARTEN UND YOGA	54
TABELLE 6: FREMDBEOBACHTUNGSBOGEN: HALTUNG	63
TABELLE 7: SELBSTBEOBACHTUNG: ÜBUNGSVERBINDUNG: YOGA-ASANAS-TURNEN.....	65
TABELLE 8: BEOBACHTUNGSBOGEN: FREMDBEOBACHTUNG-RÜCKBEUGEN	72
TABELLE 9: YOGA-GRUNDPOSITIONEN, ADAPTIERT NACH STEPHENS S.11-132.....	87
TABELLE 10: AUSGLEICHSHALTUNGEN	90
TABELLE 11: TABELLE 11: GROBES PHASENMODELL DES SCHULISCHEN YOGAUNTERRICHTS, ADAPTIERT NACH HÖLLING & BUSKIES, S.8, 2009.....	91
TABELLE 12: TABELLE 12:DETAILLIERTES PHASENMODELL, ADAPTIERT NACH STEPHENS, 2015, S.39	92
TABELLE 13: UNTERRICHTSEINHEIT-PHASENMODELL (EIGENE DARSTELLUNGEN)	105
TABELLE 14: KOMPETENZMODELL-UNTERRICHTSEINHEIT1.....	109
TABELLE 15: BILDUNGSSTANDARD-UNTERRICHTSEINHEIT1	110
TABELLE 16: FARB-ZAHL-LOSVERFAHREN	112
TABELLE 17: BEOBACHTUNGSBOGEN-FREMDBEOBACHTUNG-ASANA-EXPERTIN/EXPERTE.....	114
TABELLE 18: KOMPETENZMODELL-UNTERRICHTSEINHEIT2.....	131
TABELLE 19: BILDUNGSSTANDARD-UNTERRICHTSEINHEIT2	132
TABELLE 20: KOMPETENZMODELL - UNTERRICHTSEINHEIT3.....	138
TABELLE 21: BILDUNGSSTANDARD - UNTERRICHTSEINHEIT3	139

9 Anhang

Einverständniserklärung Fotorechte

Von allen auf den Fotos gezeigten Personen liegt die Einverständniserklärung für die Bildaufnahmen bei der Autorin vor.

Lebenslauf

Doris Scharner

Ausbildung

ab 2005	Lehrtätigkeit HLW Amstetten
2004	Lehrtätigkeit HLW Haag und HLUW Yspertal
2003	Landesschulrat NÖ: Lehrtätigkeit im BG Amstetten und BAKIP Amstetten
1994/1996	Universität Wien: Studienrichtungen Kombinierte Religionspädagogik, Deutsche Philologie, Bewegung und Sport
1990-1994	Bundesoberstufenrealgymnasium Scheibbs Schwerpunkt Kreatives Gestalten
1986-1990	Hauptschule Steinakirchen
1982-1986	Volksschule Wang

Sportlicher Bereich

2017-2019	Piloxing-Instruktorin
2014-2015	YogalehrerInnen Ausbildung Yogawege Linz/Wien
2010-2019	Zumba-Instruktorin
ab 2001	Tae-Boxing-Instruktorin
ab 1996	Aerobic-Instruktorin, Step-Aerobic-Instruktorin

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel und Quellen verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht noch von anderen Personen vorgelegt.

Wang, Juni 2019



Doris Scharner