

# Yoga im Sportunterricht

Schulinterne Fortbildung für alle Schulformen der Sek I und II



Yoga ist bei Jugendlichen beliebt und bietet eine gute Alternative zu herkömmlichen Sportarten im Unterricht: Schließlich vermittelt Yoga lebenslange Gesundheitsstrategien.

Ich zeige Ihnen Wege auf, Yoga in verschiedene Phasen des Unterrichts zu integrieren, sodass Sie kurze aber auch längere Sequenzen unterrichten können.

Wir behandeln Erarbeitungsphasen, Partner- und Gruppenübungen und natürlich auch Formen der Leistungsüberprüfung.

Nach der praxisnahen Fortbildung können Sie Yoga gewinnbringend in den Unterricht einbinden.

## Gründe für Yoga im SU

- *Persönlichkeitsförderung*
- *Förderung des Gleichgewichts*
- *Entwicklung der Motorik*
- *Verbesserte Koordination*
- *Förderung der Empathie*
- *Ausgleich muskulärer Dysbalancen*
- *Förderung der Beweglichkeit*
- *Form der Selbstermächtigung*
- *Steuerung des veg. Nervensystems*

## *Inhalte der der Fortbildung*

- ✓ *Einsatzmöglichkeiten und Ziele von Yoga im Sportunterricht*
- ✓ *Didaktische-methodische Passung: Prinzipien der Gestaltung von Yogaunterricht*
- ✓ *Planung und Gestaltung kompetenzorientierter Yogastunden und Sequenzen*
- ✓ *Bewertungsmöglichkeiten im Yogaunterricht*

- *Praxisorientierung*
- *Handout*
- *Schwerpunktsetzung gemäß Ihrer Bedürfnisse*



- *Tagesseminare*
- *Wochenendseminare*
- *Fortbildungsreihen an Ihrem Institut bzw. Schule*