

Mobilität / Stabilität - Power Yoga

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erhalten einen Einblick in Power Yoga.
- verbessern die Mobilität und Stabilität.
- fördern das Körperbewusstsein .

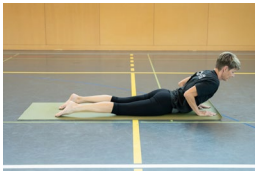
Hinweise

- Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten → Beinachsenstabilität
- Rumpf ist immer aktiviert (angespannt)
- Bewusstes Atmen unterstützt die Bewegung. Fließende Atmung instruieren.
- Pausen immer im «Kind» möglich
- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern ⦿ / Erschweren ⊕

Lehrmittel,
Hilfsmittel,
Vertiefung

Aufwärmen (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
2'	Begrüssung und Infos Erklären was Power Yoga ist und in dieser Lektion der Fokus auf den oberen Extremitäten und dem Rumpf liegt. Power Yoga ist eine dynamische Form des Yoga, die Kraft, Flexibilität und Herz-Kreislauf-Übungen kombiniert. Es ist eine moderne Interpretation des traditionellen Ashtanga Yoga und zeichnet sich durch fließende Bewegungen und intensive Posen aus. Power Yoga zielt darauf ab, die Mobilität und Stabilität zu verbessern, das Körperbewusstsein zu fördern und gleichzeitig ein intensives Workout zu bieten		Yoga oder Pilatesmätteli pro Person
3'	Ankommen • Auf der Matte einen bequemen Sitz einnehmen • Hände auf die Oberschenkel legen und Augen schliessen • Bewusst 10× Ein- und Ausatmen und alle kommenden Gedanken wieder gehen lassen • Augen öffnen und Schultern 10× hoch heben und aktiv runterlassen, 10× vorwärts und 10× rückwärts kreisen • Handgelenke in allen Richtungen bewegen • 10x Finger zu einer Faust formen und aktiv ausstrecken • Langsam aufstehen		
5'	Sonnengruss (Surya Namaskar) 1. Tadasana (Bergpose) • Aufrecht mit den Füßen zusammen und den Armen an den Seiten stehen. Die Handinnenflächen zeigen nach vorne. • Tief ein und ausatmen		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	2. Urdhva Hastasana (Gestreckte Berghaltung) • Einatmen • Arme über den Kopf heben und Handinnenflächen zusammenbringen		
	3. Uttanasana (Vorwärtsbeuge) • Ausatmen • Aus der Hüfte nach vorne beugen und Hände zum Boden bringen (oder zu den Schienbeinen)		
	4. Ardha Uttanasana (Halbe Vorwärtsbeuge) • Einatmen • Oberkörper halb anheben, sodass der Rücken gerade ist und die Hände auf den Schienbeinen oder Oberschenkeln positionieren.		
	5. Chaturanga Dandasana (Brett/Plank) • Ausatmen, Hände wieder auf den Boden bringen • Während Einatmung, mit den Füßen in Plankposition nach hinten laufen oder springen. • Während Ausatmung, Körper absenken, bis die Ellbogen einen 90-Grad-Winkel bilden. Einen Atemzug halten und bis zum Boden absenken.		
	6. Ardha Bhujangasana (Mini Cobra) • Einatmen • Oberkörper leicht heben. Beine sind gestreckt, die Füße auf dem Rist abgelegt und die Zehen zeigen nach hinten.		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	7. Adho Mukha Svanasana (Herabschauender Hund) • Ausatmen • Zehen aufstellen und über einen Vierfüssler, Hüften nach oben und hinten heben, sodass der Körper eine umgekehrte V-Form bildet. Die Hände sind schulterbreit auseinander und die Füße hüftbreit. Die Finger sind breit gefächert. • Position für 5 Atemzüge halten		
	8. Ardha Uttanasana (Halbe Vorwärtsbeuge) • Mit der nächsten Einatmung mit den Füßen nach vorne laufen oder springen und Oberkörper halb anheben, sodass der Rücken gerade ist.		
	9. Uttanasana (Vorwärtsbeuge) • Ausatmen • Aus Hüfte nach vorne beugen und Hände zum Boden bringen (oder zu den Schienbeinen)		
	10. Urdhva Hastasana (Gestreckte Berghaltung) • Einatmen • Arme über die Seite und über den Kopf heben und Handinnenflächen zusammenbringen.		
	11. Tadasana (Bergpose) • Ausatmen • Arme seitlich senken und aufrecht stehen		

Hauptteil (35')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Vierfüssler Position am Boden auf Händen und Knien. Hände sind direkt unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Der Rücken ist gerade. 10× Cat and Cow		
	Übergang Tief einatmen und Beine nacheinander nach hinten strecken in eine Plank.		
	Brett/Plank (Phalakasana) In Liegestützposition, Hände direkt unter den Schultern, Füße hüftbreit auseinander. Körper in einer geraden Linie von Kopf bis Fuss. Für fünf Atemzüge Position halten.		
– +	+ 1 Knie Richtung Brust ziehen und den Rücken runden, im Wechsel + 1 Knie Richtung Ellbogen ziehen (gleichseitig oder diagonal), im Wechsel + 3 Liegestütze ausführen (Arme bleiben nahe am Körper)		
	Übergang Tief einatmen und Gewicht auf die linke Hand bringen, um zur Seite zu drehen.		
	Seitliche Plank (Vasisthasana) Die rechte Hand zeigt zur Decke. Die Füße stehen übereinander oder nebeneinander. Für fünf Atemzüge Pose halten.		
– +	- Unteres Knie auf Boden abstellen - Auf Ellbogen absenken		
	Übergang Zurück in die Plank drehen und in Vierfüssler gehen.		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
- +	Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana) Beine langsam strecken und Hüften nach oben und hinten heben, sodass der Körper eine umgekehrte V-Form bildet. Die Hände sind schulterbreit auseinander und die Füße hüftbreit. Rücken ist gerade und Beine können leicht gebeugt sein. Für fünf Atemzüge Pose halten. + Fersen abwechselungsweise heben und senken + Fünf fließende Übergänge von Hund in Plank und zurück + mit der Hand zum gegenüberliegenden Fuss greifen, abwechselnd und dazwischen in die Plank zurückgehen		
	Übergang Beim Einatmen rechtes Bein hochheben und nach hinten strecken. Beim Ausatmen das rechte Knie nach vorne bringen und rechten Fuss zwischen die Hände setzen. Der Fuss direkt unter dem Knie platzieren und gerade nach vorne ausrichten. Den hinteren Fuss leicht nach aussen drehen, etwa 45 Grad und Ferse fest in den Boden drücken.		
- +	Krieger I mit Armvariationen (Virabhadrasana I) Beim Einatmen den Oberkörper aufrichten und die Arme über den Kopf bringen. Die Handflächen zusammenbringen oder die Arme parallel nach oben halten. + Aus der Brustwirbelsäule eine leichte Rückbeuge + Demütiger Krieger (Baddha Virabhadrasana): Hände hinter dem Rücken verschränken und Oberkörper nach vorne neigen + Arme nach hinten unten öffnen zu Kaktusarmen, und wieder zurück in die Hochhalte		
	Übergang Aus Krieger I das vordere Bein strecken, Oberkörper seitlich abdrehen. Den hinteren Fuss parallel zum Mattenrand drehen und Arme parallel zum Boden, in einer Linie mit den Beinen, senken.		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
- +	Krieger II mit Armvariationen (Virabhadrasana II) Das Knie des vorderen Beins erneut bis über den Knöchel beugen. Mit Blick über die vordere Hand in die Weite. Die Hüften sind nach vorne ausgerichtet. Oberkörper aufrecht halten und die Arme in die Länge ziehen (strecken). Für fünf Atemzügen Position stabilisieren und halten. + Umgekehrter Krieger (Viparita Virabhadrasana): Handinnenfläche nach oben ausrichten, Oberkörper nach vorne schieben und Rückbeuge ausführen. Hintere Hand auf das hintere Bein legen. Blick in die Handinnenfläche der oberen Hand. Das vordere Knie bleibt in der gebeugten Position und ist nach vorne ausgerichtet.		
	Übergang Beim Ausatmen die Hände zum Boden bringen, den hinteren Fuss nach vorne drehen und das vordere Bein nach hinten in eine Plank strecken. Tief Einatmen.		
	Brettposition (Chaturanga Dandasana) Beim Ausatmen die Ellbogen beugen und den Körper langsam absenken, bis die Ellbogen einen 90-Grad-Winkel bilden. Der Körper bleibt in einer geraden Linie und die Schultern sind auf Höhe der Ellbogen. Fünf Atemzüge halten und Körper zum Boden absenken.		
	Mini Kobra (Ardha Bhujangasana) Beim Einatmen Oberkörper leicht heben und beim Ausatmen Körper auf den Boden bringen.		
	Übergang Aus liegender Position hochstossen in einen Vierfüssler. Füße zusammen- und Knie auseinanderbringen.		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Kindhaltung (Balasana) Auf die Fersen setzen und Oberkörper nach vorne legen, sodass die Stirn den Boden berührt. Die Arme können nach vorne ausgestreckt oder neben dem Körper abgelegt werden. Für zehn Atemzüge in der Pose bleiben.		
	Übergang Beim Einatmen zurück in Vierfüßler und ganzen Ablauf auf der anderen Seite (linker Fuss, ...) ausführen.		
	Übergang zu Ausklang Sobald beide Seiten vollendet sind aus der Kindhaltung in einen bequemen Sitz gehen.		

Ausklang (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	Adlerarme (Garudasana) Arme vor dem Körper kreuzen, anwinkeln und Handinnenflächen zueinander führen oder so nah wie möglich bringen. Für zehn Atemzüge bleiben und Seite wechseln.	 	
− +	Gomukhasana (Kuhgesicht) Ein Arm nach oben strecken, Ellbogen beugen mit der anderen Hand von unten hinter den Rücken nach oben ausrichten und Hände zueinander führen. Für zehn Atemzüge bleiben und Seite wechseln - Hände halten ein Seil oder Band		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Shavasana (Totenstellung) Flach auf den Rücken legen. Die Beine sind leicht auseinander und die Füße fallen entspannt nach aussen. Die Arme liegen neben dem Körper, etwas vom Körper entfernt, mit den Handflächen nach oben. Der Kopf liegt in einer neutralen Position, und der Nacken ist entspannt. Ein kleines Kissen oder eine gefaltete Decke unter den Kopf legen. Augen schliessen und Gesichtsmuskeln entspannen. Den ganzen Körper schwer in den Boden sinken lassen und alle Gedanken los- und vorbeiziehen lassen.		
	Übergang Langsam Zehen und Finger, Fuss- und Handgelenke bewegen. Auf die rechte Seite drehen und durch Aufstützen in einen bequemen Sitz kommen. Die Augen öffnen.		
5'	Abschluss und weitere Informationen		