

Unser Vinyasa-Yogaflow



Entwickelt und **erprobt** einen Vinyasa-Flow.

Geht dabei so vor:

1. **Nehmt** euch den Vorschlag passend zu eurem gemeinsamen Bedürfnis (energiegeladen, ausgeglichen, erschöpft).



Tipp

Prüfe die vier vorher vorgeschlagenen Asanas, du kannst diese auch austauschen.

2. **Ergänzt** vier weitere Asanas (an den Fragezeichen) und verbindet diese so miteinander, dass passende Übergänge entstehen.

- Klebt die Asanas in einer festen und sinnvollen Reihenfolge auf das Plakat auf.
- Probiert zwischendurch aus, welche Übergänge/Asanas sinnvoll und angenehm erscheinen.
- Schreibt eure Überlegungen zur Atmung mit auf das Plakat (z.B. einatmen, ausatmen oder ein tiefer Atemzug)

3. **Übt** den Flow gemeinsam **ein**. Berücksichtigt die Beanspruchung beider Körperseiten.



Tipp

Beachtet die Kriterien für einen Yogaflow.



Vorgaben

- Dauer des Flows: 3-4 Minuten
- der Flow wird mehrmals durchgeführt (ein Durchgang ca. 1 Minute)
- insgesamt ca. acht Asanas
- halte jede Asana für eine bestimmte Anzahl an Atemzügen oder führe sie fließend im Atemrhythmus aus
- einigt euch auf eine Person, die den Flow für eure Gruppe ansagt und anleitet

Fertig mit eurem Flow?



Fertig mit eurem Flow?

Überprüft euren Flow mit der KI-Assistentin Priya. Scannt den QR-Code mit dem iPad und folgt der Gesprächsführung.

Überarbeitet euren Flow, sofern das erforderlich ist.



Platz für Notizen



Aufgabe für passive Schüler*innen



Zu Beginn der Stunde

1. **Beobachte** deine Mitschüler*innen während des Ausführen des Vinyasa-Yogaflows. **Notiere** alle Unterschiede, die dir zum Hatha-Yoga auffallen.

Bei dem Erstellen eines Yogaflows

2. **Ordne** dich einer Gruppe **zu**. **Entwickle** gemeinsam mit deiner Gruppe den Vinyasa-Flow und **leite** diesen anschließend für die Gruppe **an**.

In den Gesprächsphasen

3. **Beteilige** dich aktiv an allen Gesprächsphasen. **Berichte** dort von deinen Beobachtungen.