

## M6: Yogaübungen Handout

In Kleingruppen erarbeitet ihr euch nun Yogapositionen, die ideal für Schüler\*innen sind. Ihr verbringt viel Zeit am Schreibtisch und vielleicht auch am Computer oder am Handy. Abgesehen davon, dass wir dabei meist eine falsche Haltung einnehmen, ist das lange Sitzen sehr anstrengend für unseren Körper. Das kann insbesondere zu Schmerzen im Rücken, Nacken und Kopf führen, weiterhin neigen einige Sehnen und Bänder zur Verkürzung.

Als Expertengruppen werdet ihr euch nun mit Yogaübungen, die diesen Beschwerden entgegenwirken sollen, auseinandersetzen und Handouts für eure Mitschüler\*innen erstellen.

Ihr dürft die Übungen dann gerne regelmäßig durchführen und damit euer Wohlbefinden und eure Gesundheit unterstützen. Die Übungen werden auch zukünftig hilfreich sein, wenn ihr beispielsweise studiert, eine Ausbildung macht, im Büro arbeitet oder auf euer Handy schaut.

Ihr seid frei in der Gestaltung eures Handouts. Ihr könnt schreiben, aber auch zeichnen. Zur Recherche steht euch diverse Literatur zur Verfügung. Ihr dürft eigene Kenntnisse einfließen lassen oder das Internet zur Hilfe nehmen.

Folgende Punkte sollten auf eurem Handout enthalten sein:

- Name der Position
- Richtige Ausführung
- Welche Muskeln werden gedehnt?
- Welche Muskeln werden gestärkt?
- Welche Vorteile kann die Übung bringen?
- Fehler, die vermieden werden sollten

Notizen:

# M6: Yogaübungen Handout

Handout zur Yogaübung: \_\_\_\_\_

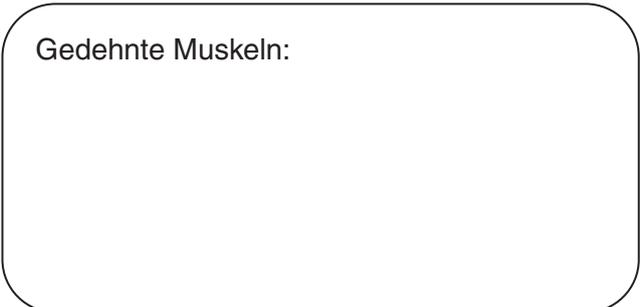
Ausführung:

Bild



Fehlerquellen:

Gedehnte Muskeln:



Gestärkte Muskeln:

