

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 301

WS Enjoy Yoga – ein sanfter Start in den Tag

Referent/in: Anna Springer

Stundeneinstieg:

- *Shavasana (= Ruhehaltung in Rückenlage)*
- *Körper- u. Atemwahrnehmung*
- *Übungen zur Mobilisation der gr. Gelenke u. WS*

Hauptphase:

- **Der kleine Sonnengruß, Variation:**

Ausgangsposition: *Fersensitz, Hände im Namasté*

Bewegungsfolge: *Berghaltung im Kniestand, Arme nach oben führen (EA) + Yoga Mudra (AA) + in den Vierfüßlerstand aufrichten (EA) + Die Katze (AA, EA) + herabschauende Hund (AA) + Vierfüßlerstand (EA) + Yoga Mudra (AA) + Berghaltung im Kniestand, Arme nach oben führen (EA) + Fersensitz, Hände im Namasté (AA)*

- **Yoga-Sonnengruß:**

Ausgangsposition: *Die Berghaltung (= aufrechter Stand)*

Bewegungsfolge: *Arme über Kopf (EA) + Schultern tief (AA) + Strecken (EA) + Vorbeuge (AA) + ½ Vorbeuge (EA) + Vorbeuge (AA) + Stütz-Position (EA) + Absenken in die Bauchlage (AA) + kleine Kobra (EA) + Absenken (AA) + Vierfüßlerstand (EA) + Herabschauender Hund (AA) + gr. Schritt oder viele kleine Schritte nach vorn (EA) + Vorbeuge (AA) + Adler-Position u. Aufrichten (EA) + Stand u. Arme senken (AA)*

Ausklang:

- *Shavasana (= Ruhehaltung in Rückenlage)*
- *geführte Atem- u. Körperwahrnehmung*
- *Tiefenentspannung/ Mantra*