

**Kursbeschreibung 13.1**  
**Schuljahr 2023/2024**  
**1. Halbjahr**



**Alice-Salomon-Schule**  
Berufsbildende Schulen für Gesundheit und Soziales  
der Region Hannover

<b>Thema des Kurses:</b>	<b>Yoga/Pilates</b>
Bewegungsfeld	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen
Bewegungsfeldgruppe	A
Kursart	Ergänzungsfach
Kurstag/Zeit:	Donnerstag 7./8. Std.
Ort der Veranstaltung	Sportstudio Glücksgefühl/ Gabelsberger Str. 16; 30163 Hannover
Weitere Informationen	1. Termin wird Anfang des neuen Schuljahres am Schwarzen Brett ausgehängt

**Informationen zur Kursorganisation:**

Der Kurs gliedert sich in folgende thematische Abschnitte:

- Erlernen von Yogavariationen
- Körperstellungen im Yoga (Asanas)
- Erarbeitung von Yogasequenzen (YogaFlow´s)
- Erarbeitung von Sonnen- und Mondgruß mit Variationen
- Yogaatmung (Pranayama)
- Pilatesvariationen unter Einsatz von Kleingeräten

**Voraussetzung zur Belegung des Kurses:**

Die Affinität zur Meditation und ruhiger, kontrollierter Bewegung sollte gegeben sein – Voraussetzungen wie Beweglichkeit oder Gelenkigkeit sind nicht erforderlich.

**Leitidee:**

Die Schüler und Schülerinnen entwickeln und vertiefen ihre Handlungsfähigkeit bzgl. der Wahrnehmung des eigenen Körpers in Ruhe und in der Anspannung.

**Inhaltsbezogener Kompetenzerwerb:**

**Die Schülerinnen und Schüler ...**

- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und dessen Bewegungsmöglichkeiten
- erlernen grundlegende theoretische Kenntnisse.
- gestalten kriterienbezogen ausgesuchte Yogasequenzen
- erweitern Ihre koordinativen Fähigkeiten im Bereich Beweglichkeit/Gelenkigkeit.
- steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.
- planen, organisieren und gestalten Übungssequenzen.

**Prozessbezogener Kompetenzerwerb**

- erarbeiten Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen.
- analysieren Bewegungen und geben gezielt Bewegungskorrekturen
- reflektieren unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen und unterstützen sich gegenseitig bei der Bewältigung der Aufgabenstellungen.
- erweitern ihr Handlungsspektrum bezüglich des Umgangs mit Stresssituationen
- erarbeiten sich persönliche Übungsprogramme zur alltäglichen Anwendung

**Leistungsbewertung:**

**2/3 sportmotorische Anteile:** Entwicklung von Übungssequenzen insb. Variationen des Sonnengrußes, Demonstration von Stundenanteilen, Ausdrucksfähigkeit;

**1/3 Mitarbeit im Unterricht:** Fachbezogene theoretische Leistungen, wie Kurzreferate, Theorietest, Fehlzeiten, Motivierte und aktive Teilnahme