



# Vinyasa Yoga

Training erster Abfolgen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene mit Variationen

## Vorbemerkungen/Ziele

Vinyasa ist eine Ausprägung von Yoga, die Bewegung und Atmung miteinander verbindet und zu Abfolgen zusammensetzt. Diese Abfolgen werden Flow genannt. In diesem Stundenbeispiel sollen die Teilnehmer\*innen mit den Asanas vertraut werden sowie mit der dynamischen Praxis des Vinyasas. Die Übungen und Abfolgen in diesem Stundenbeispiel enthalten Modifizierungs- und Intensitätssteigerungshinweise. So können auch einzelne Stundenverlaufelemente ausgebaut, umgebaut sowie in eine andere beliebige Breitensportart integriert werden. Das Stundenbild lässt sich auch zu einer Reihe ausbauen.

Um den Stundenverlauf in seinen ganzen Einzelheiten besser nachvollziehen zu können, ist es sinnvoll, sich als Übungsleitung vorher das Video zum Stundenbeispiel anzuschauen: <https://youtu.be/xfuz3tPzfPg>

*Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnung (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>*

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Begrüßung und Einstieg in die Stunde

- Die Teilnehmer\*innen (TN) organisieren sich entweder in Kreisform oder für einen Frontalunterricht auf den Matten.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und fragt sie nach ihrer Befindlichkeit.

- Die ÜL erläutert den Ablauf der Übungen: Demonstration durch die ÜL vorab, bis die Abfolge allen TN klar ist. Danach freies Üben durch die TN – jede\*r TN im eigenen Tempo.

#### ● „Ankommende Mobilisation“ – 3 Übungen

Die TN sitzen im kreuzbeinigen Sitz auf ihren Matten.



##### I. „Ohren-Ziehen“

- a) Beim *Einatmen* die Schultern „in die Ohren“ aktiv hochziehen
- b) Beim *Ausatmen* (Seufzen) die Schultern ruckartig fallen lassen/lösen

##### II. „Katze-Kuh-Variante im Sitzen“

- a) Die Hände befinden sich an den Knien.
- b) Beim *Einatmen* die Brust („Brustkorb“) öffnen und die Schulterblätter zusammenziehen sowie über das Becken nach vorne rollen (= „Kuh“)
- c) Beim *Ausatmen* den Rücken runden und über das Becken nach hinten wegrollen (= „Katze“)

*Erweiterung der Übung:*

- Bei b) die Arme seitlich öffnen
- Bei c) nach vorne runden

● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ◊ = Hinweis

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

1 bis 20 TN im Alter von 16 bis 55 Jahren

### Material:

(Yoga-)Matte (rutschfest), bei Bedarf Yoga-Block

### Ort:

Turnhalle oder Outdoor auf einer Wiese

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema

- ◊ Die Organisationsform „Kreis“ oder „Frontal“ kann während des Stundenverlaufs beibehalten oder gewechselt werden – je nach Unterrichtsziel.

- ◊ Ankommen auf der Matte und Runterkommen vom Alltag, Mobilisation des Schulter- und Nackenbereichs

- ◊ Der kreuzbeinige Sitz fällt vielen TN schwer. Wenn „die Knie in den Ohren hängen“ und der Rücken rund ist, dann sollten sich die TN erhöht auf einen Block setzen. Dann können die Knie nach unten abgesenkt werden.

### ◊ Übungshinweise:

- Die Übungen I-III zu einem Flow aufbauen
- 4–6 Wiederholungen bzw. Zyklen auf jeder Seite

Körper-  
wahrnehmung  
08.2021

## Stundenverlauf und Inhalte

### III. „Armkreise“

- Beim *Einatmen* beide Arme gestreckt über vorne hochführen
- Beim *Ausatmen* die Arme gestreckt über die Seite wieder senken

### ● Kombination der „Drei Ankommenden Übungen“

Die TN bleiben im kreuzbeinigen Sitz.  
Die ÜL demonstriert die Abfolge einige Male und gibt dann für das Üben im eigenen Tempo frei.

Die einzelnen Übungen/Segmente I–III werden zusammengefügt.

- I + II und
- dann im Folgenden I + II + III.

Die Reihenfolge kann auch durchmischt werden.

## SCHWERPUNKT (30 Minuten)

### ● Sonnengruß Vorbereitung

Ausgangsposition: Tadasana = aufrechter hüftbreiter Stand

- Beim *Einatmen* die Arme seitlich heben (Hinweis: das Gesäß bleibt unter dem Körper)
- Beim *Ausatmen* die Arme seitlich tief nehmen  
4–6 Wiederholungen

### ● Ausfallsschritte

Die TN stehen im hüftbreiten Stand auf der Matte.  
Ausgangsposition: Uttanasana = Vorbeuge mit leicht gebeugten Beinen, der Rumpf liegt bis zu den unteren Rippen auf den Oberschenkeln

- Beim *Einatmen* den Rücken langziehen und die Beine etwas tiefer beugen
- Beim *Ausatmen* das linke Bein nach hinten in einen großen Ausfallsschritt schieben
- Beim *Einatmen* das linke Knie zum Boden absenken
- Beim *Ausatmen* die linke Ferse nach hinten schieben, bis sich das Bein streckt (Knie vom Boden weg)  
4–6 Wiederholungen von c) und d)

Dann die Seite wechseln und den Flow von vorne beginnen.

Endposition: Das Gesäß auf die Fersen schieben und die Arme nach vorn ausstrecken = „Kindposition“



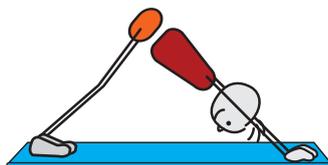
### ● Bretternder Hund

Ausgangsposition: Kind

Kind – Brett – Hund – (Kind) Flow

- Beim *Einatmen* die Brettposition (Liegestützposition) einnehmen
- Beim *Ausatmen* das Gesäß nach oben schieben, dabei die Beine gebeugt lassen (= halber Hund)
- Beim *Einatmen* Länge in den Rücken schieben (= Rücken strecken/lang machen)
- Beim *Ausatmen* die Fersen Richtung Matte drücken
- Beim *Einatmen* die Beine beugen
- Beim *Ausatmen* die Fersen Richtung Matte schieben. Dadurch wollen sich die Beine gerne ausstrecken.

Dann den Flow von vorne beginnen.



## Absichten und Hinweise

- Danach die Beine andersherum kreuzen und die Übungen wiederholen

⊙ Allgemeine Koordinationsschulung, Dehnung durch den kreuzbeinigen Sitz in den Hüftbeugern, Schulung der Flexibilität in den oberen Extremitäten

- ✓ Dieser Flow lässt sich auch im Stehen ausführen.

⊙ Aufgliederung des Sonnengrußes in kleinere Flows, Erlernen einer Abfolge, Allgemeine Koordinationsschulung, Dehnung der Muskeln der Beinrückseiten, Kräftigung der Rückenmuskulatur

⊙ Kräftigung der Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur, Dehnung und Mobilisation der Hüftbeuger sowie vorderer und hinterer Oberschenkelmuskulatur

- ✓ Variante: Nicht jede\*r TN kommt gut in die Ausfallsschritte, ohne den Rücken zu runden. Es können zwei Hocker bzw. Blöcke unter den Händen platziert werden, um die Arme „zu verlängern“ und so mehr Platz zu schaffen, die Beine mit geradem Rücken nach hinten bringen zu können.

- ✓ Für viele TN ist es angenehm, nach der Übung aufrecht zu sitzen, damit die Kopflinie sich über der Herzlinie befindet.

⊙ Mobilisation und Kräftigung der Muskeln des Schulter- und Brustbereiches sowie der Handgelenke

- ✓ Durch die Aufdehnung des Brustbereiches, kann das Atemvolumen und die Sauerstoffaufnahme gesteigert werden.

- ✓ 4–8 Zyklen oder Wiederholungen – nach Leistungstand der TN entscheiden

## Stundenverlauf und Inhalte

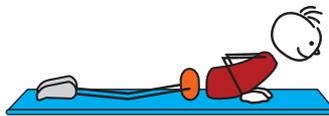
### ● Schlängelnde Kobra (Varianten)

Die TN liegen in Bauchlage auf der Matte.

Ausgangsposition: Bauchlage und die Hände sind neben dem Brustkorb eng aufgesetzt

- Beim *Einatmen* rollen die Schultern einen Kreis über vorne/oben/hinten/unten und der Oberkörper hebt sich bis maximal zu den untersten Rippen leicht an.
- Beim *Ausatmen* wieder in die Ausgangsposition abrollen – von der Brustwirbelsäule zum Hals.
- Variante*: mit abwechselnd nach hinten ausgeführten Schulterkreisen in die Kobra auf- und abschlängeln.

Endposition: Kind



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

### ● Sonnengruß komplett

Die TN stehen im hüftbreiten Stand auf der Matte.

Ausgangsposition: Stand mit den Händen vorm Herz

- Einatmen*: Hände seitlich über den Kopf anheben
- Ausatmen*: Vorbeuge
- Einatmen*: langer Rücken
- Ausatmen*: zwei Schritte zurück in den herabschauenden Hund
- Einatmen*: Brett
- Ausatmen*: zum Boden absenken (Hinweis: erst die Knie, dann die Brust, dann die Stirn)
- Einatmen*: Kobra
- Ausatmen*: in die Bauchlage ablegen
- Einatmen*: Zehen aufsetzen
- Ausatmen*: herabschauender Hund
- Einatmen*: rechter Fuß in den Ausfallschritt nach vorne
- Ausatmen*: linken Fuß daneben stellen in die Vorbeuge
- Einatmen*: Beine leicht beugen und mit geradem Rücken nach oben kommen, Arme seitlich über den Kopf ziehen
- Ausatmen*: Tadasana – Arme seitlich im Stand runterlassen



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Körperwahrnehmung von Weite und Enge im Brustbereich  
Das bewusste Schlängeln stimuliert Faszien im Schulter- und Nackenbereich.

### ✔ Hinweis an die TN:

Das Steißbein zu den Fersen ziehen, um den Lendenwirbelsäulenbereich zu entlasten.

- ⊙ Erhöhung der körperlichen Leistung im Kraft- und Ausdauerbereich,  
Schulung der allgemeinen Koordination sowie der Gedächtnisleistung,  
Kräftigung des gesamten Körpers,  
Dehnung der Muskeln der kompletten Körper- vorder- und Körperrückseite im Wechsel zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen

- ✔ Beim Absenken vom Brett in die Bauchlage auf die Ellbogenstellung achten. Die Hände leicht ausdrehen, wenn die Ellbogen nach außen ausbrechen.

- ✔ 4–8 Zyklen je nach Leistungstand der TN



## Stundenverlauf und Inhalte

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Scheibenwischer Slow-Mo

Die TN liegen in Rückenlage auf der Matte. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt.

Die TN lassen ihren Atem fließen. Mit der *Ausatmung* beide Knie behutsam zu einer Seite absinken lassen. Mit der *Einatmung* die Füße und Knie wieder aufstellen und mit der *nächsten Ausatmung* zur anderen Seite absinken.

Die Knie jeweils 3 Mal zu jeder Seite absinken lassen.

Dann die Knie jeweils 1, 2 und schließlich 3 Atemzüge auf der jeweiligen Seite liegen lassen und in die Dehnung hineinspüren.

#### ● Savasana-Endentspannung – „Der Kaffeebecher“

Die TN liegen in Rückenlage mit lang ausgestreckten Beinen auf der Matte. Die Arme liegen rechts und links neben dem Körper mit Handflächen nach oben auf der Matte oder sie liegen auf dem unteren Bauch auf.

- Tief in den Bauch *einatmen*
  - Ausatmen*: „in die Matte fließen“
  - Tief in die Brust *einatmen*: zunächst vorne, dann in die Seiten und dann in den hinteren Brustkorb
  - Ausatmen*: in die Matte auseinanderfließen / loslassen
- Jede neue Richtung, wohin die TN ihren Atem lenken sollen, die TN für mehrere Atemzüge ausprobieren lassen.

Dann die Atemübungen verbinden:

- „Fülle deinen Kaffeebecher von unten nach oben“ = *Einatmen*: in den Bauch – in die Brust
- „Trinke den Becher von oben nach unten aus“ = *Ausatmen*

*Hinweis*: 1–2 Minuten pro Atemübung ist für manche TN schon anspruchsvoll, vor allem für „wuselige“ Menschen und Anfänger\*innen.

Im Anschluss den „Körper aufwecken“ und die TN zurück in den aufrechten Sitz kommen lassen.

#### ● Reflexion und Verabschiedung

- Die TN bleiben im Kreis auf ihren Matten sitzen.

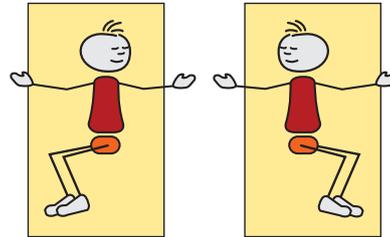
Befindlichkeitsabfrage und kurze Reflexion der Stunde  
Frage an die TN: „Was nehmt ihr für Zuhause mit?“

Abschließend verabschieden sich die TN und die ÜL mit einer kurzen Verbeugung voneinander.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Schulung der Körperwahrnehmung

- ✔ Die TN sollten immer wieder spüren, wie der untere Rücken über die Matte rollt, wenn die Seite gewechselt wird.



- ◎ Körperwahrnehmung, Bewusstsein für die eigene Atmung schulen

- ✔ Kann ein\*e TN nicht gut auf dem Rücken liegen, können die Füße mattenbreit aufgestellt und die Knie zusammenfallen gelassen werden. So werden der Beckenbereich und die Lendenwirbelsäule entlastet.

- ✔ Das Bild des Kaffeebechers ist im Winter sehr schön. Im Sommer kann es auch ein Glas kühle Limonade sein.

- ✔ „In die Matte fließen“ heißt, die TN lassen bewusst alle Anspannung los und können spüren, wie der Brustkorb sich weiter öffnen lässt, Gliedmaßen in die Matte sinken und die Beine auseinanderfallen. Die Entspannung der oberen „Pobacken“ führt beispielsweise dazu, dass die gesamte Körperrückseite insgesamt mehr auf der Matte ankommt.

- ◎ Reflexion und Abschluss der Stunde

