



# Methodik: Ansagen, Instruktionen und verbale Assists

# Beobachtung

## Im Klassenkontext:

- Schaue zuerst nach dem positiven im Schüler, dann richte die Aufmerksamkeit darauf, wie du es steigern kannst.
- Folge im Unterricht dem, was du beobachtet hast.
- Bewege dich im Klassenraum so, dass du alle Schüler und Ihre Ausrichtung aus allen Perspektiven sehen kannst.
- Gib Schülern mit Verletzungen, Einschränkungen oder besonderen Bedürfnissen besondere Aufmerksamkeit.
- Versuche immer möglichst alle Schüler zu beachten und Aufmerksamkeit zu schenken.
- Mache dir ein Bild von den einzelnen Schülern, aber auch von der gesamten Gruppe.

## Beim einzelnen Schüler:

Folgendes kann man versuchen zu beobachten:

1. Die Einstellung und den allgemeinen Ausdruck des Schülers beim Üben, z.B.
  - Qualität des Atems
  - Färbung der Haut
  - Gesichtsausdruck / Ausdruck der Augen
  - Allgemeine Energie der Stellung
  - Vorherrschendes Dosha und Guna
  
1. Überprüfe danach immer zuerst die Basis der Stellung
  
2. Überprüfe anschließend die äußere Form der Stellung
  
3. Schaue was beim Schüler, wenn überhaupt, am ehesten verletzungsgefährdet oder andersweitig problematisch ist.

Viele strukturelle (körperliche) Einschränkungen kann man an folgenden Kriterien erkennen:

- Wie kommt der Schüler in den Raum, wie geht er?
- Hat der Schüler Probleme beim Sitzen (Knie, Hüften)?
- Hat der Schüler Schwierigkeiten beim Abstützen (Handgelenke)?
- Hat der Schüler ein schmerzverzerrtes Gesicht bei Vor- oder Rückbeugen (Wirbelsäule)?
- Sind beide Schultern ungleich hoch, nach vorne hängend?
- Ist der Kopf nach vorne geschoben?
- Sind eine Lordose oder Kyphose vorhanden?
- Hat der Schüler O-Beine, X-Beine?

## Instruktionen und verbale Anweisungen:

- verbale Anweisungen und Instruktionen sind das wichtigste Kommunikationsmittel
- Beginne mit einfachen, grundlegenden Instruktionen und steigere langsam zu komplexeren Ausrichtungshinweisen
- Falls ein Schüler (oder mehrere) darauf nicht reagiert gib deutlichere sprachliche Hinweise
- Falls das nicht fruchtet und /oder Verletzungsgefahr besteht, unterbreche den Unterricht und zeige alles nochmal genauer, anhand einer *Demonstration*.
- erst danach, falls das Risiko weiterbesteht, biete zusätzlich ein Assist oder Adjustment an.

## Weitere Aspekte von Instruktion:

- Baue sie mental und emotional auf. Stärke das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl (besonders bei Anfängern)
- Ermutige sie Beharrlichkeit, Geduld und Akzeptanz zu kultivieren
- Immer zuerst das Fundament ausrichten, Füße, Beine, Hüfte bei Stehhaltungen, Becken bei Sitzhaltungen
- Zuerst die Hauptteile des Körpers in Reihenfolge systematisch ausrichten, z.b. Füße, Beine, Hüften, Rumpf, Schultern, Arme, Kopf
- springe nicht z.b. von den Füßen zum Kopf beim Ansagen
- Bringe sie in eine äußere grobe Form ohne zu sehr ins Detail zu gehen. Betone ein oder 2 Hauptaktionen, verliere dich nicht in Details.
- Dann kann man auch anfangen subtilere Aspekte anzusagen
- Sprich langsam, deutlich und laut genug. Mach Pausen damit die Schüler das gesprochene verarbeiten können.
- nutze die Pausen zur Beobachtung

- fokussiere auf Stabilität, woraus sich Öffnung und Flexibilität entfalten. Kraft, Körperspannung und Ausdauer sollten trainiert werden. Prinzip Sthira und Sukha
- Betone einen spielerischen, freudvollen Zugang zu den Positionen
- Damit die Asana nicht hart und starr wird, betone sanfte Bewegung, Leichtigkeit und ein sanftes Pulsieren mit dem Atem.
- generell stärke den Aspekt der Achtsamkeit, Präsenz und Sensibilität für den eigenen Körper, nicht das Erreichen einer fixierten Position.
- steigere Flexibilität durch ein aktives Ausdehnen von der Basis der Stellung nach außen in die Peripherie
- Unterrichte keine unnötigen Variationen
- vermeide schnörkelige oder esoterische Erklärungen, sei so klar, präzise und direkt wie möglich!
- Lasse Anfängern keinen Raum für eigene Entscheidungen!
- Mache den Schülern bewusst das in jeder Phase Aufmerksamkeit nötig ist, hineingehen, halten, hinausgehen und Übergang.

# Beim Unterrichten von gemischten Klassen

## Verbale Ausrichtungen

- Richte Fehlstellungen immer zuerst verbal aus. Das stärkt die Achtsamkeit.

Zuerst adressiere die ganze Klasse z.B wenn mehrere Schüler die gleiche Fehlausrichtung haben  
Versuche das Level der Mehrheit der Klasse zu unterrichten.

- Wenn du einzelnen Schülern Ausrichtungshilfen gibst nenne vorher ihren Namen.  
Geh möglichst nahe an ihn heran und sprich dabei leise, ist das nicht möglich dann laut und mit Namen.
- Falls der Schüler die Hinweise nicht versteht zeige auf einen anderen Schüler, der es richtig macht.



## Instruktionen für den Atem beim Unterrichten:

- Atme am besten mit, wenn du ansagst
- Mache deutlich, das es nicht immer möglich ist den angesagten Atemrhythmus einzuhalten, dann sollen sie im eigenen Rhythmus atmen.
- Im Vinyasa versuche den Atemrhythmus für den Großteil der Schüler zu finden.
- Unterrichte und betone immer wieder den Ujjayi Atem vor allem während striktem Vinyasa
- Ohne Vinyasa und um mehr das innere Empfinden in den Vordergrund zu bringen sage nur den Atem beim Rein- und Rausgehen an (Hatha Yoga)

## Aktive und passive Anweisungen

- **Aktive Anweisung:** Ansagen zu Aktionen verlangen ein sofortiges agieren vom Schüler, Z.B. „rechtes Bein nach vorne“ oder „spann die Oberschenkelmuskulatur an.“ Striktes Vinyasa, wie z.B. bei den Sonnengrüßen ist überwiegend aktiv.
- **Passive Anweisung:** ist z.B. eingeleitet mit „während....“ und eignet sich gut nach aktiven Anweisungen. Sie lassen den Schüler „Nicht Tun“, Spüren, Reflexion und Erholung sowie den energetischen Zustand der Stellung zu erfahren.
- Durch angemessenen Einsatz von aktiven und passiven Anweisungen stellt der Lehrer eine Balance zwischen Anstrengung und Entspannung her.
- Benutze eine klare, einfache Sprache, die einfach zu verstehen ist.

Bezogen auf die verschiedenen Phasen der Stellungen kann das folgendermaßen aussehen:

1. Ausgangspunkt erfahren: Stelle den Kontext her, indem du eine yogische Einstellung ins Bewusstsein rufst und den Schülern ermöglichst, das im Innern zu spüren, passiv.
2. Aktive Anweisungen, um sie in die Stellung zu bringen.
3. Passive Anweisung, um in der Stellung zur Ruhe zu kommen und die Stellung von innen zu erfahren.
4. Aktive Anweisung, um sie aus der Stellung heraus zu führen.
5. Nachspüren, passive Anweisung.

## Allgemein:

- Unterrichte ausschließlich aus deiner persönlichen Erfahrung heraus. Zuerst integriere alles Wissen in deiner eigenen Praxis und lass es zu deiner Erfahrung werden bevor du unterrichtest. Imitiere nicht jemand anderen. Reflektiere für dich selbst, warum oder ob etwas für dich stimmt.
- Je größer der Grad an Integration desto kraftvoller und ehrlicher wird dein Unterricht sein.
- Versetze dich in die Gruppe und den einzelnen Schüler – geistig wie auch körperlich.
- Übe, die Positionen anzusagen, ohne selbst mitzumachen. Mache (teilweise) mit, entweder bei erfahrenen Schülern, beim online Unterricht oder um zu verdeutlichen.
- Bewege dich im Raum, dadurch kannst du dich besser mit den Schülern verbinden.
- Wenn du allgemeine Instruktionen gibst kann es helfen, Augenkontakt mit einem Schüler aufzubauen der eine warme, positive Ausstrahlung hat.

## **Demonstration**

Eine Stellung vorzumachen kann sehr lehrreich sein, vor allem wenn die Schüler die Position noch nicht kennen, oder wenn viele Schüler Probleme bei der Umsetzung einer Stellung haben.

Entweder:

- du machst die Position selbst vor, oder
- du lässt sie von einem geeigneten Schüler vormachen

## **Weitere Hinweise:**

- Wenn du Hilfsmittel verwendest, lass die Schüler sie zuerst holen und zurechtlegen, bevor die Stellung gezeigt wird.
- Lass die Klasse näherkommen, um sich die Demonstration anzuschauen. Stelle sicher, dass alle sehen können, evtl. müssen diejenigen, die vorne sind hinknien.
- Stelle sicher, dass die Schüler zuschauen, was du demonstrierst.
- Du kannst den Sanskritnamen und den deutschen Namen der Position nennen, auch Erläuterungen über den Nutzen oder ihren mythologischen Ursprung kann man erwähnen.

- Zuerst demonstriere die Endstellung, dann evtl. nötige Modifikationen.
- Bleibe klar und deutlich. Konzentriere dich auf zwei oder drei wesentliche Punkte.  
Eine kurze Demonstration ist effektiver als eine lange.
- Fasse die wichtigsten Punkte nach der Demo noch mal zusammen.
- Zeige, wie man in die Position hinein- und auch wieder herauskommt. Die meisten Verletzungen passieren beim Herauskommen durch mangelnde Aufmerksamkeit. Hierbei sage auch den Atem an.
- Demonstriere keine Fehlhaltungen, außer du hast es bei den Schülern beobachtet.
- Frage nach, ob die Demonstration verständlich war oder noch Fragen offen sind.

Siehe auch Mark Stephens S. 78