

Unterrichtsstunde: Mady Morrison – Yoga & Achtsamkeit



Phase & Zeit	Thematischer Inhalt	Sozialform	Materialien	Lernziel
Einstieg (10 Minuten)	Achtsamkeitsübung zur Körperwahrnehmung	Gruppe	Matten, Bluetooth-Box (für Hintergrundmusik), mobiles Endgerät	Fokuslenkung auf die Innenwahrnehmung
Bewegung (20 Minuten)	Yoga-Flow von Mady Morrison	Gruppe	Wlan, digitales Endgerät, Beamer mit Kabeln, weiße Wand, Matten	Erleben achtsamer Bewegung ohne Leistungsdruck
Analyse (15 Minuten)	Vergleich aller durchgeführten Videos mit Impulsfragen der Lehrkraft (Unterschiede z.T. Körperbild, Wahrnehmung und Wirkung, Konsequenzen)	Partnerarbeit	Arbeitsblätter, Stifte, ggfs. Klemmbretter	Unterschiedliche Körperbilder kontrastieren und Vielfalt erkennen
Diskussion (25 Minuten)	Austausch „Was haben wir in den letzten drei Unterrichtsstunden gesehen und was tut mir und meinem Körper gut?“	Gruppe	Flipchart, Flipchart-Marker	Darstellung förderlicher und problematischer Darstellungen thematisieren
Abschluss (10 Minuten)	Brainstorming: Kriterien für „gute“ Fitnessvideos und wie ich jetzt Fitnessvideos betrachte	Gruppe	Flipchart, Flipchart-Marker	Medienbildung stärken

* 10 Minuten Puffer-Zeit