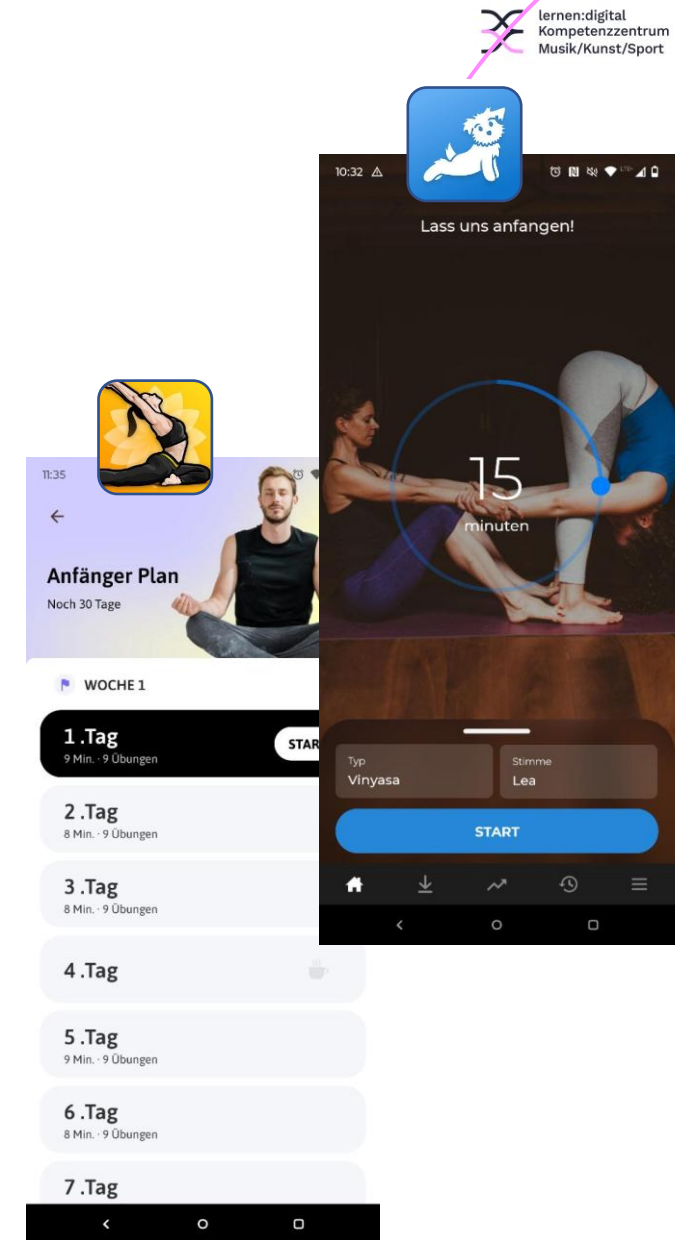


## Stationskarte Yoga

### Aufgabenstellung:

- Findet euch in **Kleingruppen** von 3 bis 4 Personen zusammen
- Öffnet die App und wählt das aktuelle Training (7 - 10 Minuten)
- Positioniert euch mit den Gymnastikmatten um das Tablet mit guter Sicht auf das Display
- **Startet** das Training und befolgt die Anweisungen
- Achtet auf folgende vier Aspekte:
  - Ist die Darstellung **Glaubwürdig**?
  - Ist die **Bedienung** einfach und intuitiv?
  - Wie **erlebt** ihr die digital angeleitete **Bewegungsstunde**?
  - Welche **Gründe** könnten die Entwickler für die Entwicklung der App gehabt haben?
- **Analysiert** im Anschluss:
  - Besprecht eure Beobachtungen hinsichtlich der oben genannten Aspekte
  - Welche Chancen, Grenzen und Risiken könnten durch die Nutzung entstehen?
  - Fühlt ihr euch durch die App und dessen Training angesprochen?



Lass uns anfangen!



11:35



### Anfänger Plan

Noch 30 Tage

### WOCHEN 1

### 1.Tag

9 Min. - 9 Übungen

START

### 2.Tag

8 Min. - 9 Übungen

### 3.Tag

8 Min. - 9 Übungen

### 4.Tag

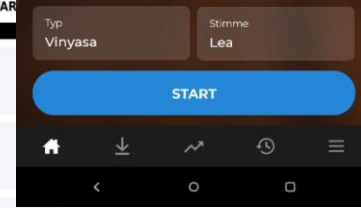
### 5.Tag

9 Min. - 9 Übungen

### 6.Tag

8 Min. - 9 Übungen

### 7.Tag



Typ

Vinyasa

Stimme

Lea

START



## Impressum

- Autor: Daniël Bohm  
Sportpädagogik  
Universität Leipzig  
daniel.bohm@uni-leipzig.de
- Projekt: Digital-ästhetische Souveränität von Lehrkräften als Basis kultureller, künstlerischer, musikalischer, poetischer und sportlicher Bildung in der digitalen Welt (DiäS).
- Teilprojekt: EFT-A\*Sportliche Bildung digital; Fördernummer: 01JA23K08I
- Gestaltung: Daniël Bohm, Icons: Lernen:Digital, Screenshots und Grafiken: Down Dog und Yoga für Anfänger.
- Version: Final 2025
- Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Der Urheber soll bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Daniël Bohm, Kompetenzverbund lernen: digital, entstanden im Projektverbund DiäS – Teilprojekt Sportliche Bildung digital.