



## Training – KW 30 Outdoor - Gruppentraining

Dauer zwischen 45 - 75 Minuten

Schwerpunkte: Sonnengruß (Stabilität und Beweglichkeit), Taiso, Judotraining mit Partner auf Abstand

Material: Judogürtel, Gymnastikmatte

Begrüßung - Rei (im Stehen)

**Aufwärmen:** (ca. 15-25 Minuten)

Sonnengruß (Yoga) 3-5 Durchgänge

Abfolge als Bild: [https://www.yogabasics.de/download/yogabasics\\_sonnengruss.pdf](https://www.yogabasics.de/download/yogabasics_sonnengruss.pdf)

Erklärung im Video: <https://www.youtube.com/watch?v=MYIUyHFipJw>

Gesamterklärung für Anfänger:

<https://www.yogabasics.de/13561/yoga-sonnengruss-anleitung-fuer-yoga-anfaenger/>

Tipps:

- Beginne einen Bruchteil vor der Bewegung mit dem Ein- bzw. Ausatmen
- Wechsle dynamisch von einer Haltung in die nächste
- Atme immer gleichmäßig, natürlich und genauso lange ein wie aus
- Passe die Bewegungen der Länge deines Atems an, nicht andersherum
- Übe den Sonnengruß am Anfang langsam, um richtig warm zu werden

a) aufrecht stehen, **Tadasana, die Bergstellung**

- Stell dich aufrecht hin und bring die Füße hüftbreit auseinander. Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen. Stell die Zehen fest auf und spreize sie leicht.
- Spann die Oberschenkelmuskeln sanft an, indem du die Kniescheiben leicht nach oben ziehst.
- Zieh den Bauchnabel leicht nach innen und spanne deine Bauchmuskeln an.
- Strecke die Wirbelsäule so lange wie möglich nach oben und neige das Kinn leicht zur Brust. Rolle die Schultern nach hinten und unten, bring die Schulterblätter näher zusammen

b) Bergstellung mit Händen nach oben, Urdvha Hastasana

- Einatmen
- Führe in der Einatmung aus Tadasana die Hände über dem Kopf zusammen.
- Der Blick folgt deinen Händen.
- Behalte die Körperausrichtung von Tadasana bei.

c) stehende Vorbeuge, **Uttanasana**,

- Ausatmen
- Kippe den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn.
- Zieh die hinteren Oberschenkelmuskeln und die Sitzknochen nach oben

d) halb stehende Vorbeuge (der Tisch), Ardha Uttanasana

- Einatmen

- den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
- aufrichten bis der Rücken flach ist

d) Ausfallschritt

- Einatmen
- Setze das rechte Bein gestreckt weit nach hinten. Das vordere Bein winkelst du an.
- Die Hände setzt du rechts und links vom vorderen Fuß fest auf.
- Lass dein Kreuzbein nach unten sinken, wobei die Hüfte parallel (zum schmalen Mattenrand) ausgerichtet bleibt.

e) das Brett, Phalakasana

- Einatmen
- Nimm das vordere Bein nach hinten und komm in die schiefe Ebene – das Brett.
- Stütz dich mit gestreckten Armen ab. Die Hände sind dabei schulterbreit genau unter deinen Schultern aufgestützt.
- Spreize die Finger leicht.
- Deine Wirbelsäule ziehst du so lang wie möglich, so dass der Körper eine gerade Linie bildet.

f) Liegestütz, Chaturanga dandasana

- Ausatmen
- Beuge die Arme und senke den Körper ab.
- Spann dabei den gesamten Körper an, damit du im Rücken nicht durchhängst.
- Zieh die Schulterblätter hinten im Rücken zusammen.

g) Kobra, Bhujangasana

- Einatmen
- Deine Hände bleiben unter den Schultern. Komm durch die Kraft deiner Rückenmuskulatur, d.h. ohne Schwung oder die Kraft der Arme, in die Kobra.
- Halte die Ellenbogen eng am Körper.

h) herabschauender Hund, Adho Mukha Svanasana

- Ausatmen
- Komm entweder über den Vierfüßlerstand oder direkt in die Haltung des Hundes.
- Streck das Gesäß weit nach oben und hinten. Die Sitzbeinhöcker ziehen Richtung Decke.
- Die Arme sind gestreckt und stützen dich kraftvoll aus den Schultern.

i) Ausfallschritt

- Einatmen
- Setze das rechte Bein wieder nach vorne zwischen deine Hände in einen großen Ausfallschritt.
- Dein Blick geht dabei nach vorne.

j) stehende Vorbeuge

k) Bergstellung mit Händen nach oben

l) Berghaltung

**Taiso:**

- Stehen im Shizentai (Grundhaltung)
- Arme kreisen (8 x vorwärts, 8 x rückwärts, 3 Durchgänge)
- Rumpfbeuge (4 x Händen zum Boden wippen, 4 x Arme über den Kopf spreizen, 3 Durchgänge)
- Ausfallschritt zur Seite, in der tiefen Position von links nach rechts wechseln (16-mal)
- Koreanische/japanische Liegestützen (8 x vorwärts. 8 x rückwärts, mit Pause 3 Durchgänge)

## Hauptteil:

### Techniktraining auf Abstand mit Gürtel

#### Partnerübung

beide haben jeweils ein Gürtelende in ihren beiden Händen (Abstand ca. 2-2,5m)

- a) Anreißen beidarmig nach oben (ohne Schritt)
- b) Anreißen mit Eindrehbewegung
- c) Partner steht hinter Tori – O-uchi-gari mit Zug an den Gürteln (Tori kann ich fast reinlegen)
- d) Ko-uchi-gari (Tandoku-rensu), Zug an den Gürteln
- e) Uchi-mata mit den Gürteln, in der „Waageposition“ springen und den Oberkörper rotieren
- f) Kake, Abwurfbewegung trainieren: Tori kniet (wie beim tiefen Seoi-nage, Uke steht dahinter, Bein strecken, Oberkörper rotiert, Uke gibt dosierten Widerstand)

#### Cool-Down:

#### Mobilisation:

- seitliche Winkelhaltung: Ausfallschritt nach vorne, Arme parallel zum Boden nach vorne/hinten - vordere Hand neben dem vorderen Fuß (Innenseite) auf den Boden stützen, hintere Hand nach oben, Blick nach oben – oberer Arm hinter den Rücken, unterer Arm greift zwischen Beinen durch die andere Hand, den Oberkörper nach vorne (zum Bein) strecken und nach oben rotieren  
(<https://www.msn.com/de-de/gesundheit/uebung/yoga/gebundene-seitliche-winkelhaltung/ss-BBtO9ZO>)
- seitliche Dehnung: Beine überkreuzen, Arm (selbe Seite wie hinteres Bein) nach oben heben, jetzt zur Seite beugen bis eine Dehnung spürbar ist
- Seitspagat
- Beinrückseite dehnen (ein Bein gestreckt nach vorne, Oberkörper gerade nach vorne abwinkeln, Zehen anziehen)
- Waden dehnen (Bein gestreckt nach hinten, Ferse zum Boden drücken – achtet darauf, dass das Bein gerade ist, sprich das Knie zum Boden zeigt)

#### Atmung & Entspannung

- stehen im Shizentai (Hachiji Dachi: <https://youtu.be/snlgvcA6tbA?t=74>) schließt die Augen, versucht 2 Sekunden durch die Nase einzuatmen, 1-2 Sekunden Luft „anhalten“, 6 Sekunden durch den Mund ausatmen. Nehmt alle Geräusche wahr, aber fokussiert Euch nicht auf eins sondern lauscht dem Klangteppich. Achtet wohin der Atem fließt

#### Verabschiedung- Rei