

Yoga für die Rhythmische Sportgymnastik

- Was ist Yoga?
- Wieso Yoga für Gymnastinnen sinnvoll ist
- Yoga durchführen
- Beispiele (Rishikesh-Reihe & Sonnengruß)

i In diesem Dokument erhältst du einen Einblick in die Welt des Yoga. Du wirst auch die verschiedenen Yogawege und -stile kennenlernen, die für die Rhythmische Sportgymnastik relevant sind. Selbstverständlich wird auch die praktische Anwendung behandelt, und dazu erhältst du Tipps und Beispiele.



 Du kannst hier sehr viel Wissen für dich und dein Training extrahieren.

TRY Die Inhalte können in der Praxis direkt angewendet und ausprobiert werden.

Was ist Yoga?

Yoga ist weit mehr als nur körperliche Übungen, beispielsweise in Form von Sportkursen im Fitnessstudio. Es ist eine Lebensweise, die die physische Gesundheit, das emotionale Wohlbefinden und die geistige Klarheit fördert, indem sie Körper, Seele und Geist miteinander in Einklang bringt. Yoga umfasst **Atemübungen** (Pranayama), **Meditation**, **Entspannungstechniken** und **Körperstellungen** (Asanas), die harmonisch kombiniert werden, um ein **ganzheitliches Wohlbefinden** zu erreichen. Inwiefern wir uns das in der Rhythmischen Sportgymnastik zu nutze machen können und welche Vorteile das bietet, erfährst du noch.

Je nach **Yogastil** oder abhängig dem **Yogaweg** werden unterschiedliche Schwerpunkte in der Praxis gesetzt. Im Folgenden bekommst du eine Übersicht der 6 Yogawege und der verschiedenen Yogastile.

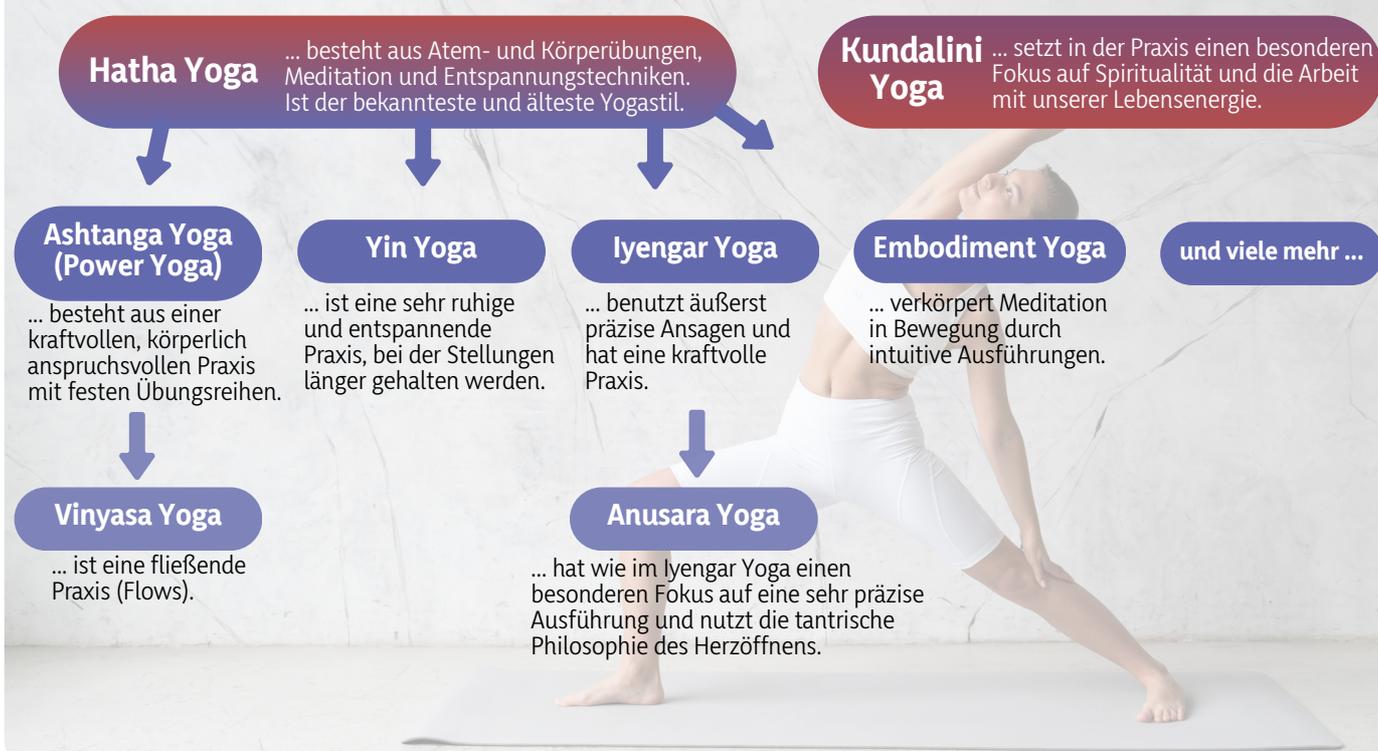
1	Hatha Yoga	→ alles körperliche	
2	Kundalini Yoga	→ Arbeit mit Energie	
3	Raja Yoga	→ Mentale Arbeit	
4	Karma Yoga	→ Wie wir handeln	
5	Bhakti Yoga	→ Wie wir fühlen	
6	Jnana Yoga	→ spirituelles Verstehen	





Für uns in der Rhythmischen Sportgymnastik ist insbesondere die Körperarbeit interessant, also der **Hatha Yogaweg**. Das mentale Training, **Raja Yoga**, ist ebenfalls spannend und kann den Trainingserfolg weiter steigern, wird jedoch vorerst nicht näher behandelt.

Verschiedene Yogastile:



Bezüglich der Yogastile können wir in der Rhythmischen Sportgymnastik je nach Schwerpunkt der Einheit (z. B. Beweglichkeit, Kraft) Elemente aus dem **Hatha Yoga** einbeziehen. Aus dem Hatha Yoga haben sich viele verschiedene Yogastile entwickelt. Meiner Meinung nach ist es auch lohnenswert, die Bewegungen **bewusst mit der Atmung** zu verbinden, wie es in Yoga-Übungen üblich ist, da dies zusätzlich die Achtsamkeit und Konzentration fördert.

Nach 60-90 Minuten **Ashtanga Yoga** sind die Gymnastinnen definitiv gut gedehnt und herausgefordert worden. Auch fließende Abfolgen, wie im **Vinyasa**, verbinden verschiedene Asanas auf eine sehr effektive und anspruchsvolle Weise. Ein bekannter Flow ist übrigens der Sonnengruß. Solltest du im Training einmal eine Ausgleichseinheit anbieten wollen, ist Yin Yoga der perfekte Stil, bei dem Loslassen und Entspannung in der Dehnung einen besonderen Schwerpunkt bilden. Es gibt sicherlich auch andere Yogastile, die geeignet sind, aber sie werden hier nicht näher betrachtet.

Wieso Yoga für Gymnastinnen sinnvoll ist



• Die Beweglichkeit wird verbessert



• Die Muskulatur wird gekräftigt



• Yoga verbessert die Körperhaltung (z. B. gegen ein Hohlkreuz arbeiten)



• Yoga sorgt dafür, dass Gymnastinnen sich mehr und besser konzentrieren



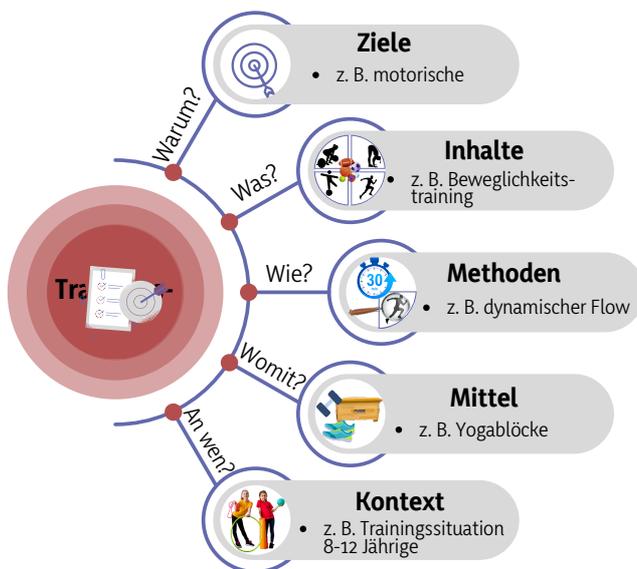
• Yoga baut Stress ab, sorgt für einen Ausgleich (z. B. Yin Yoga)



• Die Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstheit werden geschult



Yoga für Gymnastinnen vorbereiten und durchführen



Da wir im Training oft nicht genügend Zeit haben, um alles ausführlich zu trainieren, ist es ratsam, deine Yogaeinheit sorgfältig zu **planen** und je nach deinem Ziel auszurichten.

Es ist zeitsparend, wenn du einzelne Asanas in deine Dehnungs- oder Kräftigungseinheit integrierst. Viele Asanas verwenden wir bereits.

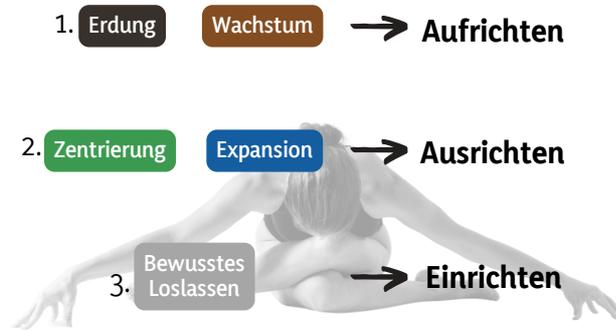
Noch effizienter wird es, wenn du eine sinnvolle Reihenfolge festlegst, mit der Atmung arbeitest, klare Anweisungen zur Ausrichtung gibst und idealerweise noch eine Yoga-Ausbildung absolvierst. 😊

Nein, es ist wichtig, dass du lieber weniger, aber dafür konsequent anbietest und dich auf Bereiche konzentrierst, in denen du selbst sicher fühlst. Steigerungen sind immer möglich.

So könnte eine Einheit aussehen (10-90 Minuten):

1. **Ankommen** mit geschlossenen Augen (im Stehen, Sitzen oder Liegen)
2. **Erwärmung** (wenn erforderlich): Mobilisation (z. B. Katzenbuckel, Schultern kreisen, etc.), Sonnengruß mit gebeugten Beinen in Vorbeugen und leichten Rückbeugen als Warm-Up
3. **Trainingsschwerpunkt**: Dies kann durch den Sonnengruß, Ashtanga Yoga, die Rishikesh-Reihe oder durch eigene Kreationen erreicht werden
4. Ausklingen mit der **Endentspannung** im Liegen (Körper spüren, Bodenkontakt wahrnehmen, etc.)

Wenn Asanas (länger) gehalten werden nutze das Prinzip:



 Tipps zur Durchführung:

- Achte darauf, dass deine Gymnastinnen (außer bei Yin Yoga) mit viel **Präzision** und **Körperspannung** arbeiten.
- Gib **genaue Anweisungen** wie die Füße, Beine, Arme und der Rumpf sein sollen.
- Nutze Asanas abhängig von deinem **Trainingsziel**
- **Passen Bewegungen an** deine Zielgruppe an und vereinfache Abläufe bei Kindern.
- Mach **Ansagen zur Atmung** (Atmung wahrnehmen, im Flow sinnvoll ein- und ausatmen)
- Flows lassen sich gut lernen, dann hast du mehr Zeit für Korrekturen, wenn die Gymnastinnen den Flow eigenständig durchführen
- **Regelmäßigkeit!**

Auf den nächsten Seiten findest du

- die Rishikesh-Reihe (Asanas ruhig für einige bewusste Atemzüge halten)
- den klassischen Sonnengruß (viel genutzt im Ashtanga/ Vinyasa Yoga)

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Für einen Austausch
schreib mir gerne auf Instagram
[j_bewusstimleben](https://www.instagram.com/j_bewusstimleben)



Für mehr Dokumente & Inhalte
besuche meine Website:
<https://www.j-bewusstimleben.de>



Kontakt per Mail an:
kontakt@j-bewusstimleben.de



Teile das Dokument, wenn es dir
gefallen hat!



Rishikesh-Reihe

12 Asanas aus dem Hatha Yoga



Kopfstand

optional: Skorpion



gestützter Schulterstand optional: Pflug



Fisch



Vorwärtsbeuge



Kobra



Heuschrecke



Bogen



Kind (Pause Asana)



Drehsitz



Pfau



Krähe



Stehende
Vorwärtsbeuge



Dreieck

Haupt-
asanas

Der Weg

einatmen ausatmen

1. Runde re zurück re vor

2. Runde li zurück li vor

Der Sonnengruß

