

Schulprogramm

3.1.3.1 Mädchenförderung

Yoga



Erstellung eines Schulprogrammberichtes

Arbeitsziel: Yoga als Projekt

Verantwortliche Koordinatorinnen: Frau Poppe, Frau Heyer

1. Allgemeines

Beschreibung des Entwicklungsstandes des Arbeitszieles

Yoga ist eine mehr als 4000 Jahre alte indische Tradition. Sie besteht aus einer Bewegungs- und einer Meditationslehre, die besonders jungen Mädchen Entspannung, Selbstbewusstsein, ein verbessertes Körpergefühl und eine verstärkte Selbstwahrnehmung geben kann.

Deshalb eignet es sich besonders für Mädchen im jugendlichen Alter Fähigkeiten und Kenntnisse im Yoga zu erwerben. Teilnehmen dürfen alle Schülerinnen von Klasse 5 bis Klasse 10. Anfängerinnen sind willkommen und auch solche mit Erfahrungen.

2. Konkrete Ziele und angestrebte Ergebnisse

Ein Ziel des Trainings ist die Stärkung der Selbstbehauptung von Mädchen. Die Schülerinnen lernen durch Bewegungsübungen, die sogenannten Asanas, eine bewusste Atmung und Körperbeherrschung. Durch die meditativen Einheiten zwischendurch entspannen sie und tanken neue Kraft für kommende Aufgaben. Das Ziel ist ein verbessertes Körperbewusstsein und die Kenntnis über Entspannungstechniken zu verdeutlichen, die sie in ihren privaten und Schulalltag übernehmen können. Bei regelmäßiger Nutzung der Entspannungstechniken, die die Schülerinnen am Nachmittag zuhause alleine oder mit Freundinnen einüben können, kann sich ihr Konzentrationsvermögen und ihre Entspannungsfähigkeit verbessern. Dies hat wiederum positive Auswirkungen auf den gesamten Schulalltag.

3. Arbeitsschritte, Zeitplanung, Verantwortlichkeiten

Verantwortlich für die Planung der meditativen Einheiten und der Körperübungen ist Frau Poppe. Für die Durchführung der Projekte und deren Evaluation ist ebenfalls Frau Poppe zuständig.

Teilnehmen dürfen Schülerinnen aus allen sechs Schulstufen. In den Kursstunden wird ihre körperliche Leistungsfähigkeit von Frau Poppe eingeschätzt. Daraufhin wird sie die Stunden bezüglich der Schwierigkeit der Körperübungen einteilen.

Auch werden jeweils verschiedene Möglichkeiten der Körperübungen gezeigt, die jeweils eine leichtere und auch eine anspruchsvollere Abstufung in der Schwierigkeit haben, so dass alle SchülerInnen nach ihren Fähigkeiten gefordert und gefördert werden können.

Für die Tage der offenen Tür gibt es einen Zeitrahmen von einem halben Tag, d.h. morgens bis mittags. Für die Projektwochen gibt es den Zeitrahmen von 3 Tagen, an dem auch jeweils am halben Tag das Yogaprojekt stattfindet und somit viel Zeit für das Einüben bietet.

4. Fortbildungsbedarf

Die durchführende Lehrerin Frau Poppe bildet sich regelmäßig privat über das Thema Yoga und Yoga für Kinder fort und hat bereits mehrere Yogaprojekte an Schulen durchgeführt. Darüber hinaus besteht kein Fortbildungsbedarf.

5. Schnittstellen und Vernetzung

Das Yogaprojekt für Mädchen ist eine sinnvolle Ergänzung zum klassischen Sportunterricht und verbessert die Bewegungsfähigkeit und das Selbstbewusstsein der Mädchen.

Notwendig für das Projekt ist das Interesse der Schülerinnen und die Bereitschaft sich auf etwas Neues einzulassen.

6. Ressourcen

Yoga wird zukünftig bei allen Tagen der offenen Tür und Projektwochen für die Schülerinnen angeboten. Sie brauchen dafür bequeme und sportliche Kleidung sowie rutschfeste Strümpfe. Die zeitlichen Ressourcen sind die unter 3. genannten Einteilungen. An jedem TdoT bzw. in jeder Projektwoche sollen neue Schülerinnen die Gelegenheit erhalten teilzunehmen. Nur falls sich einmal nicht genügend neue Mädchen anmelden sollten, gäbe es für die ehemaligen Teilnehmerinnen die Chance auf eine Wiederholung.

Das Projekt wird jedesmal von Frau Poppe in einem der größeren Klassenräume angeboten und durchgeführt und bietet Platz für 25 Mädchen.

Zur Realisierung des Projektes braucht man des Weiteren nichts als das Engagement der Schülerinnen und die beschriebene Sportkleidung, sowie eine Sport- oder Isomatte. Falls diese nicht vorhanden sind, eignet sich auch eine dicke Decke. Frau Poppe kann zur akustischen Unterstützung der meditativen Phasen noch geeignete Entspannungsmusik beisteuern.

7. Evaluationsplanung

Eine klassische Leistungsbewertung der Schülerinnen geschieht nicht, da dies dem Ziel des Projektes widersprechen würde. Es soll vielmehr eine vertrauensvolle und entspannte Atmosphäre geschaffen werden, in dem jedes Mädchen an seinem persönlichen Fortschritt arbeiten kann und soll.

Zur Evaluation der Projekte ist zu sagen, dass nach jeder Einheit mündliche Feedbackrunden zur Erfragung des allgemeinen Befindens der Mädchen stattfinden.

Nach dem ganzen Projekt werden Feedbackfragebögen ausgeteilt, auf denen die Teilnehmerinnen auf konkrete Fragen hin ihr Befinden, ihren gefühlten Fortschritt, ihrer Meinung nach Gelungenes und Verbesserungsvorschläge aufschreiben können. Frau Poppe wird daraufhin die Bögen auswerten und gegebenenfalls den nächsten Projekten anpassen.

Eine Darstellung der Evaluation von Seiten der Projektleitung wird regelmäßig stattfinden. Der nächste Termin ist das Schuljahresende 2016/2017 (Sommer 2017).



(OM – sanskrit, also altindisch, für Einheit)