

Yoga und Kooperation – Projekt der Klasse 7a

Wir, die Klasse 7a, haben uns eine Woche mit Yoga und Kooperationsübungen beschäftigt. Yoga ist die Verbindung zwischen Körper und Geist. Hier wollen wir euch einen kleinen Einblick in unsere Woche geben.



Montag:

Am Anfang haben wir uns mit ein paar Begrüßungsspielen aufgewärmt und dabei Energie in Form von Bewegungen gesammelt. Danach lernten wir unseren ersten Yoga-Flow zu dem Lied „Radioactive“ von Imagine Dragons kennen. Bei einem Yoga-Flow werden verschiedene Yoga Figuren (Asanas) zu einer Choreographie verbunden. Später haben wir den Flow mehrmals geübt und für unsere Abschlusspräsentation gefilmt.

Dienstag:

Nach der Erwärmung übten wir diesmal einzelne Yoga Figuren in Gruppen. Danach wagten wir uns an einen neuen Yoga-Flow, aber auch den ersten haben wir wiederholt. Zum Schluss spielten wir das Knotenspiel, bei dem wir als ganze Klasse mit unseren Händen ein Knotenknäul bildeten, das wir dann entwirren musste. Es war ein lustiger aber komplizierter Abschluss des Tages.



Mittwoch:

Auch am Mittwoch ging es mit Yoga-Asanas und einem neuen Flow weiter. In der zweiten Hälfte haben wir Zombie-Ball gespielt, ein Spiel, bei dem es zum Ausgleich mal weniger um Kooperation, dafür aber sehr viel um Bewegung ging. Am Nachmittag haben Enni, Jule, Jonas und vor allem Mikko noch ein tolles Video zu unserer Projektwoche erstellt. Vielen Dank!



Abschluss:

Die letzten beiden Tage waren geprägt von unserer Live-Präsentation, mit der wir unser Projekt am Freitag vorgestellt haben.

Insgesamt können wir sagen, dass wir gelernt haben, dass Yoga abwechslungsreich ist und trotz anstrengender Übungen auch Spaß machen kann. Vor allem, wenn wir in Gruppen gearbeitet haben, war es lustig.

Hannah, Paula und Sarah