

Beispielthema: praktische Lehrprobe Yoga-Lehrer (IST-Diplom)

Thema

Eine Vinyasa Yogaeinheit für Einsteiger mit Schwerpunkt Körperausrichtung

Unterrichtseinheit

Sie werden mit der Aufgabe betraut, eine Einführungsstunde abzuhalten. Der Teilnehmer erfährt einen einfachen Rahmen der ersten Serie. Einstimmung, leichte Sonnengrüße, soll körperlich angeregt werden und etwas über allgemeine Körperausrichtung erfahren.

Hinweise zur Bearbeitung der praktischen Lehrprobe

Bitte beachten Sie dabei folgenden Ablauf:

1. Begrüßung/Einstimmung (Ritual)
2. Aufwärmen
3. Hauptteil
4. Abschluss (Meditation)

Ihnen stehen folgende Materialien zur Verfügung:

- Großer Gymnastikraum
- Decken
- Matten
- Musikanlage

Aufgabe

Erstellen Sie einen detaillierten Ablaufplan in Tabellenform nach folgendem Muster:

Zeit	Inhalt/Übung	Ziel	Alternative Übungen	Didaktische Hinweise

Bringen Sie diesen Ablaufplan zu Ihrer Prüfung mit und erläutern Sie Ihre Entscheidungen auf ca. zwei Seiten.

In Ihrer praktischen Prüfung wird Ihnen ein Teil Ihrer vorbereiteten Stunde zugeteilt, den Sie in einer 10–15-minütigen Lehrprobe demonstrieren.

Wenn Sie weitere Materialien verwenden möchten, müssen Sie diese zur Prüfung mitbringen.