IMPULS NUMMER 8

Yoga - der Sonnengruß

IMPULSE UND INSPIRATIONEN in der Corona-Zeit

Benötigtes Material

Als Untergrund eine Yogamatte, damit es angenehmer ist und nicht rutscht

Hier findet ihr das Video als Anleitung:

https://www.youtube.com/watch?v=9wEr9k8iTQw&feature=youtu.be

Beim Klettern kommt es auf Technik an. Aber nicht nur darauf, Kraft ist auch wichtig. Außerdem darf es nicht an Spannung, Beweglichkeit und Mobilisation fehlen. Um das Kletterkönnen in kletterlosen Zeiten wie diesen auf seinem Level zu halten oder sogar zu verbessern, ist Yoga eine schöne, abwechslungsreiche Methode.

Doch nicht nur für das Klettern ist Yoga super, auch das allgemeine Feeling profitiert davon. Durch den Sonnengruß, die Sequenz, die ich euch vorstelle, wird zum Beispiel die Wirbelsäule gestreckt und gedehnt. Außerdem soll der Sonnengruß die Beine, sowie den Oberkörper kräftigen, dehnen und mobilisieren.

Da wir alle in der momentanen Situation viel vor dem Laptop oder schon wieder in der Schule sitzen und keinen sportlichen Ausgleich durchs Klettern haben bietet sich eine kleine Yogasession zwischendurch wirklich an. Wer den Sonnengruß einmal drauf hat, kann diesen zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen oder Abends nach Schulschluss machen.

Auf der Nachfolgenden Seite findest du noch einige Hinweise und Tipps, sowie eine kurze Beschreibung der einzelnen Übungen.

Viel Spaß!

Dieser Impuls wurde von Felix Gärtner erstellt. Ich klettere im Climbing Team Stuttgart und bin Trainer bei den Minis. In der momentanen kletterfreien Zeit habe ich das Yoga als tolle Ergänzung zum Krafttraining beziehungsweise Klettern entdeckt.

IMPULS NUMMER 8

IMPULSE UND INSPIRATIONEN in den Corona-Zeit

Tipp: Achte auf deine Atmung, also halte den Atem nicht an. Atme tief ein und lang aus.

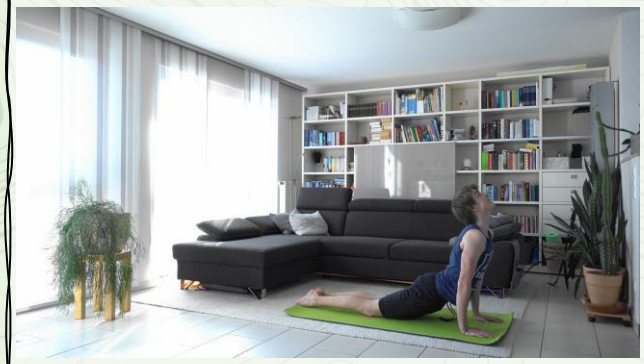
Versuche deshalb den Sonnengruß in deinem eigenen Tempo. Dazu solltest du aber die Reihenfolge der Stellungen drauf haben.

Im Video zeige ich zuerst Variante A, danach B. Bei den Übergängen zwischen Stehen und dem Liegestütz werden wiederum zwei Varianten direkt hintereinander gezeigt, eine dynamische Sprung-, und die normale Variante.

Hier ist nochmal der Link zum Video:

https://www.youtube.com/watch?v=9wEr9k8iTQw&feature=youtu.be

Versuche zuerst die normale Variante und wage dich erst an die dynamische, wenn du wirklich warm bist!



Sonnengruß A

1. Stell dich hüftbreit an die Vorderseite der Matte
2. Einatmen: Arme gestreckt über den Kopf
3. Ausatmen: weite Vorbeuge (runder Rücken)
4. Einatmen: halbe Vorbeuge (gestreckter Rücken)
5. Ausatmen: ganzer Liegestütz
6. Einatmen: heraufschauender Hund bzw. Cobra
7. Ausatmen: herabschauender Hund (für fünf Atemzüge)
8. Einatmen: halbe Vorbeuge (gestreckter Rücken)
9. Ausatmen: ganze Vorbeuge (runder Rücken)
10. Einatmen: Arme gestreckt über den Kopf
11. Ausatmen: Handflächen aneinander vor der Brust

normale/ Sprungvariante

Sonnengruß B

Schritt 1-7 gleich wie bei A

8. Einatmen: strecke den rechten Fuß nach hinten
9. Einatmen: strecke den rechten Fuß nach hinten
10. Ausatmen: schwinge ihn zwischen die Hände
11. Einatmen: Krieger 1 für einen Atemzug
12. Ausatmen: ganzer Liegestütz
13. Einatmen: heraufschauender Hund
14. Ausatmen herabschauender Hund
15. 1-6 mit dem anderen Bein
16. Einatmen: halbe Vorbeuge
17. Ausatmen: ganze Vorbeuge
18. Einatmen: Arme gestreckt über den Kopf
19. Ausatmen: Handflächen aneinander vor der

IMPULS NUMMER 8

IMPULSE UND INSPIRATIONEN in der Corona-Zeit

Tipp: Achte auf deine Atmung, also halte den Atem nicht an. Atme tief ein und lang aus.

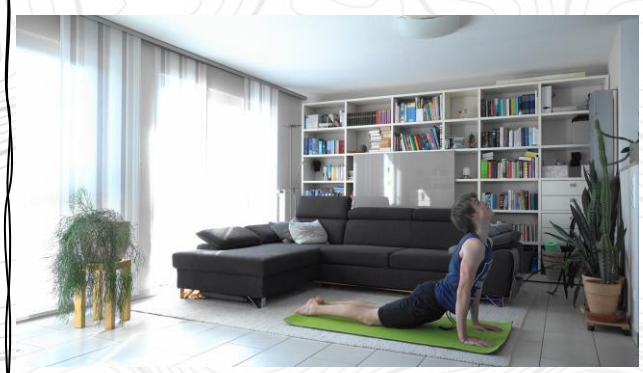
Versuche deshalb den Sonnengruß in deinem eigenen Tempo. Dazu solltest du aber die Reihenfolge der Stellungen drauf haben.

Im Video zeige ich zuerst Variante A, danach B. Bei den Übergängen zwischen Stehen und dem Liegestütz werden wiederum zwei Varianten direkt hintereinander gezeigt, eine dynamische Sprung-, und die normale Variante.

Hier ist nochmal der Link zum Video:

https://www.youtube.com/watch?v=9wEr9k8iTQw&feature=youtu.be

Versuche zuerst die normale Variante und wage dich erst an die dynamische, wenn du wirklich warm bist!



Sonnengruß A

1. Stell dich hüftbreit an die Vorderseite der Matte
2. Einatmen: Arme gestreckt über den Kopf
3. Ausatmen: weite Vorbeuge (runder Rücken)
4. Einatmen: halbe Vorbeuge (gestreckter Rücken)
5. Ausatmen: ganzer Liegestütz
6. Einatmen: heraufschauender Hund bzw. Cobra
7. Ausatmen: herabschauender Hund (für fünf Atemzüge)
8. Einatmen: halbe Vorbeuge (gestreckter Rücken)
9. Ausatmen: ganze Vorbeuge (runder Rücken)
10. Einatmen: Arme gestreckt über den Kopf
11. Ausatmen: Handflächen aneinander vor der Brust

normale/ Sprungvariante

Sonnengruß B

Schritt 1-7 gleich wie bei A

1. Einatmen: strecke den rechten Fuß nach hinten
2. Einatmen: strecke den rechten Fuß nach hinten
3. Ausatmen: schwinge ihn zwischen die Hände
4. Einatmen: Krieger 1 für einen Atemzug
5. Ausatmen: ganzer Liegestütz
6. Einatmen: heraufschauender Hund
7. Ausatmen herabschauender Hund
8. 1-6 mit dem anderen Bein
9. Einatmen: halbe Vorbeuge
10. Ausatmen: ganze Vorbeuge