

Titel

Thema:	Achtsames Bewegen – Bamboo Stick Exercises (Kl. 9-13) Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2410A5501

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Achtsame Bewegungsmethoden, wie Yoga oder Qi Gong legen den Schwerpunkt auf die Entwicklung der Selbstwahrnehmung und Stärkung des seelischen Gleichgewichts, indem sie die Verbindung von Atmung und Bewegung stimulieren. Die Bamboo Stick Exercises basieren auf einer Übungssequenz aus dem Qi Gong, die für Jugendliche variiert wurde. In dem Seminar werden die 16 Einzelübungen erprobt sowie Vermittlungswege für den Unterricht vorgestellt. Mit Hilfe eines Lernvideos können die Schüler*innen die Bewegungsfolge selbständig üben und den eigenen Übungsprozess protokollieren. Denn wie bei allen Trainingsformen benötigt es eine gewisse Übungspraxis, um die Wechselwirkungen zwischen Atmung, Körper und Geist wahrzunehmen. Das Übungsprotokoll bildet zudem einen Bestandteil der Unterrichtsbewertung, da es bei diesem Lernprozess nicht um äußerlich messbare Merkmale, sondern die differenzierte Selbstwahrnehmung geht. Zudem wird thematisiert, wie sensibel die natürliche Atmung auf Stress und Druck reagiert und wie Schülerinnen und Schüler mittels kleiner Übungen eine Atemstabilität entwickeln können.</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Qualitätsentwicklung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Sport
Zielgruppen:	- Fachlehrkräfte - Alle Lehrkräfte
Schularten:	- Gymnasium - Stadtteilschule - keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Björn Böhling, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Regina Haß, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Der Veranstaltungsort ist nur eingeschränkt barrierefrei. Kontaktieren Sie uns bitte im Bedarfsfall. sport@li.hamburg.de
-------------------------------	---

Anbieter

Anbietername:	Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Anbieteranschrift:	Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
E-Mail-Adresse:	tis@li-hamburg.de

Termin

Termin:	19.11.2024 16:30 bis 19:00 Uhr
Dauer:	2,5 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	19.11.2024

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
--------------------	--