



Lektion 5 – Dehnen & Bindegewebe

Onlinekurs Hatha Yoga · Stärke und Flexibilität für deinen Rücken

Namaste! Kreuze direkt am Bildschirm an, was für dich passt. Runde Felder: genau eine Antwort. Eckige Felder: mehrere Antworten möglich.

1 Was kennzeichnet passives Dehnen?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ☐ Eine äußere Kraft hält die Dehnung – z. B. Schwerkraft oder ein Gurt.
- ☐ Es erfordert vor allem aktive Muskelkraft.
- ☐ Es vermeidet bewusst die Muskelentspannung.
- ☐ Es wird ausschließlich morgens geübt.

2 Wann ist passives Dehnen besonders sinnvoll?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ☐ Nach dem Training
- ☐ Während intensiver Belastung
- ☐ Direkt vor dem Training
- ☐ Anstelle des Aufwärmens

3 Welcher Vorteil wird aktivem Dehnen zugeschrieben?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ☐ Es senkt das Verletzungsrisiko.
- ☐ Es nutzt vor allem äußere Kräfte.
- ☐ Es erhöht das Risiko einer Überdehnung.
- ☐ Es dehnt über die Schmerzgrenze hinaus.

4 Welche Aufgabe des Bindegewebes ist gemeint, wenn es als Gerüst beschrieben wird, das Organe und Muskeln stützt und ihnen Form gibt?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ☐ Strukturelle Unterstützung
- ☐ Immunologische Funktionen
- ☐ Speicherung und Transport
- ☐ Wundheilung und Reparatur

5 Welches Chakra wird durch Virabhadrasana I (Krieger I) stimuliert?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ☐ Wurzelchakra (Muladhara)
- ☐ Solarplexuschakra (Manipura)
- ☐ Herzchakra (Anahata)
- ☐ Stirnchakra (Ajna)

6 Was bedeutet „Virabhadrasana“?*Nur eine Antwort ist richtig.*

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Held und Freund | ☐ Sonnenkrieger |
| ☐ Friedensbringer | ☐ Herr der Fische |

7 Welche Wirkungen hat Ardha Matsyendrasana (halber Drehsitz)?*Mehrere Antworten sind richtig.*

- | | |
|---|---|
| ☐ Er fördert die Entgiftung (Detox-Wirkung). | ☐ Er erhöht die Ausdauerleistung. |
| ☐ Er hilft, Bandscheibenproblemen vorzubeugen. | ☐ Er trainiert vor allem die Herz-Kreislauf-Fitness. |
| ☐ Er baut Stress ab. | |

Dein Feedback (optional)

Was hat dir gefallen? Was möchtest du vertiefen? Was könnte ich besser machen?