****

**Universal Class Assessment Form (UCAF)**

Dieses Formular enthält sowohl technische als auch künstlerische Bestandteile einer Ansuara® Yoga Klasse. Sowohl der Mentor/ Begutachter, als auch der Lehrer überprüfen die Klasse und vergleichen sie dann mit diesem UCAF. Das UCAF bietet eine klare und transparente Überprüfung, bei der Mentor/Begutachter als auch Lehrer die Klasse nach denselben Kriterien bewerten. Diese Überprüfung hebt Bereiche der Beherrschung, Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten für den Lehrer hervor.

**So verwendet Ihr das UCAF:**

Jeder Abschnitt enthält ein Kommentarfeld. Mentoren und Begutachtet werden nachdrücklich aufgefordert, ein klares, spezifisches und detailliertes Feedback zu Wissen und Fähigkeiten zu geben, durch die sich der Lehrer auszeichnet UND in welchen Bereichen der Lehrer Möglichkeiten zur Verfeinerung und/oder Verbesserung hat. Der Lehrer sollte in seiner eigenen Selbsteinschätzung als Praxis der persönlichen Reflexion und des Selbst-Bewusstseins auch einen angemessenen Kommentar abgeben.

**Informationen für Lehrkräfte und Mentoren/Beisitzer:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ist dies eine Selbsteinschätzung?**  | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| **Name des Lehrers:** |  |
| **Name des Mentors/Begutachters:** |  |
| **Aufnahmedatum:** |  |
| **Datum dieser Bewertung:**  |  |

**TEIL I - Technische Kriterien**

|  |
| --- |
| **Fachliche Überprüfungskriterien für Certified Anusara® und Anusara-Inspired™:** * Lehrer, die sich im Zertifizierungsprozess befinden, müssen ihrem Prüfer ein Formular zur Unterrichtsplanung vorlegen, bevor sie ihre erste Klasse drehen.
* Das Video oder der Kurs muss mindestens 60 Minuten lang sein. In allen Zertifizierungsvideos muss das Sichtfeld der Kamera den Lehrer und die Mehrheit der Schüler jederzeit erfassen.
* "Nicht zutreffend" (NZ) ist zu verwenden, wenn der Kommentar für die Klasse nicht zutraf. NZ wird für die Gesamtpunktzahl nicht berücksichtigt.
* Drei (3) oder mehr „Neins“ erfordern ein neues vollständiges Video ODER ein kurzes Video, das die Verbesserung und Kompetenz in den vorherigen Nein-Kategorien demonstriert.
 |

**Technische Kriterien**

1. **Beginn der Klasse** (von den ersten Worten an die Schüler bis zum Abschluss der Invocation)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Beginn der Klasse (von den ersten Worten an die Schüler bis zum Abschluss der Invocation)  | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Der Lehrer hat eine Geschichte oder eine persönliche Anekdote passend zum Thema geteilt. | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Die Einführung des Klassen-Themas beinhaltete eine klare thematische Aussage (könnte die Herzqualität beinhalten)  | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Lehrer hat Thema mit dem universellen Zweck der Praxis (Erinnerung, Zelebrieren, Chit, Ananda, Qualität des Göttlichen usw.) verbunden | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Lehrer hat Zeit für eine Zentrierung und die Invocation eingeplant | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Gesamtdauer für den Beginn der Klasse, vor der Asana-Praxis, war zwischen 5 und 7 Minuten lang | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |

**Kommentare hinzufügen:**

**Technische Kriterien**

1. **Sequenz**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aufwärmungen bestanden aus einfachen, großen Bewegungen von kurzer bis mittlerer Dauer | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Standhaltungen/aktive Stellungen boten die Möglichkeit, den gewählten Ausrichtungsfokus zu etablieren | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Die „Peak-Sequenz“ bereitete die Schüler auf die Peak-Pose vor und beinhaltete diese.  | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Der Abschluss der Klasse hat die Schüler wieder zur Ruhe gebracht, das Thema wiederaufgegriffen und Shavasana und/oder Meditation beinhaltet. | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Die Klasse war funktionell aufgebaut (jeder Abschnitt hatte ausreichende Länge, z.B. Aufwärmarbeit in Standhaltungen, Aufbau bis zur Peak-Pose, Demo der Peak-Pose, Cool-Down, Abschluß, etc.)  | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Der Grad an Herausforderung war passend für den Großteil der Klasse und wenn nötig wurden Modifikationen angeboten. | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |

**Kommentare hinzufügen:**

**Technische Kriterien**

1. **Demonstration (demo)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Klasse beinhaltete mindestens eine Demo, die präzise und von angebrachter Länge war (allgemeine Empfehlung: 2-3 Minuten). Kurze „how-to“ Anleitungen zählen nicht dazu.  | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Demo fokussierte sich auf maximal 2-3 Aktionen | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Demo beinhaltete das Thema und/oder die Cit-Ananda-Aussage oder war damit verbunden.  | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |

**Kommentare hinzufügen:**

**Technische Kriterien**

1. **Sprache und Verknüpfung mit dem Thema**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aktive Kommandos: Hat aktive Sprache beim Unterrichten von Asanas benutzt. | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Aktiv/Passiv: Hat mindestens zwei Beispiele von passiver Sprache benutzt, um den Schülern Zeit zu geben, den Effekten aktiver Kommandos nachzuspüren.  | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Verbindende Instruktionen: Hat mindestens zwei Beispiele verbindender Sprache benutzt | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Richtungsweisend: Es wurde klar, in welche Richtung welches Körperteil bewegt wird und von wo nach wo sich Muskuläre und Organische Energie bewegt. | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Stimme: Die Stimme war klar und leicht zu verstehen (laut genug, moduliert, gut artikuliert, frei von Füllwörtern, an die Schüler gerichtet, etc.) | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Herz-Sprache: Der Lehrer hat das Thema mindestens 3 mal in den Asana-Teil der Klasse eingebunden, indem er die Herzqualität mit einer Aktion verwoben hat. | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |

**Kommentare hinzufügen:**

**Technische Kriterien**

**5. Asana mit den UPAs unterrichten**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hat alle fünf UPAs in richtiger Reihenfolge in zwei Stellungen unterrichtet | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Hat klar ein oder zwei Ausrichtungs-Aktionen betont und andere, soweit nötig, hinzugezogen  | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Hat präzise, vollständige, akkurate Anweisungen für die gewählte Ausrichtungs-Aktion gegeben (z.B. alle relevanten Fließrichtungen von ME und OR genannt, plus den Fokuspunkt, Anfangs- und Endpunkte)  | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Hat für die großen Bewegungen durchgängig Atem-Anweisungen gegeben  | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |

**Kommentare hinzufügen:**

**Technische Kriterien**

1. **Observation und Hilfestellungen**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ansagen und Anleitungen basierten auf den Aktionen, bzw. fehlenden Aktionen der Schüler (der Lehrer hat unterrichtet, was er gesehen hat) | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Verbale Hilfestellunge wurde vor körperlicher Hilfestellung gegeben, mit begründeten Ausnahmen. | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Schülern mit signifikanten Fehlausrichtungen wurde Beachtung geschenkt, indem sie zuerst verbal korrigiert wurden. | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| „Fähigeren“ Schülern wurden fortgeschrittenere Optionen angeboten  | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Wenn nötig wurde den Schülern angeboten, Props (Blöcke, Decken, Gurte, etc.) zu benutzen.  | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ]  |
| Manuelle Hilfestellungen wurden sachkundig gegeben, zeigten Sensibilität und Stabilität vor und während der Hilfestellung, um entweder Fehlausrichtungen aufzuzeigen oder die vorhandene Ausrichtung positiv zu unterstützen. | **JA** [ ]  | **NEIN** [ ] **N/Z** [ ]  |

**Kommentare hinzufügen:**

**TEIL II - Künstlerische Kriterien**

Im Abschnitt „Künstlerische Kriterien“ gibt es zwei Bereiche: Thema und Interaktion mit den Schülern.Die Kategorien in diesem Bereich sind für beide, den Mentor/Begutachter und den Lehrer, subjektiver zu betrachten.

Der Mentor/Begutachter und der Lehrer füllen in jedem Abschnitt unabhängig voneinander Kommentare aus, um zu ermitteln, wo der Lehrer herausragende Leistungen erbringt und wo Verbesserungsbedarf besteht. Der Mentor/Begutachter stellt Beispiele und Hausaufgaben zur Verfügung, um dem Lehrer zu helfen, sich in den Bereichen, die als „gut, angemessen und verbesserungsbedürftig“ eingestuft wurden, sowie in den Bereichen „außergewöhnlich und herausragend“ zu verbessern bzw. zu wachsen. Spezielle Beispiele helfen dem Lehrer zu verstehen, wonach der Mentor/Begutachter sucht, um zu herausragendem und außergewöhnlichem Unterrichten zu gelangen.

|  |
| --- |
| **Kunstvolle Überprüfungskriterien für Certified Anusara und Anusara-Inspired:** * **Mindestvorraussetzung fürs Bestehen des Certified Anusara:** Alle Ergebnisse müssen in den Kategorien "Herausragend" oder "Außerordentlich" ausfallen.
* **Mindestvoraussetzung fürs Bestehen des Anusara-Inspired:** Alle Ergebnisse müssen mit "Angemessen", "Gut", "Herausragend" oder "Außerordentlich" ausfallen.
 |

Markiere in jeder Reihe ein Kästchen für jede der Qualitäten. Füge bitte gegebenenfalls Kommentare hinzu, um Deine Bewertung zu erklären.

**Künstlerische Kriterien**

1. **Thema**

 Das Thema kann eher traditionelle Philosophie sein oder das Thema kann Philosophie auf alltägliche Ideen anwenden.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Verbesserungsbedürftig** | **Angemessen** | **Gut** | **Herausragend** | **Außerordentlich** |
| Unklare oder wechselnde Themen/Botschaften[ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | Gleichbleibende Botschaft (Thema/Geschichte/Note) [ ]  |
| Wurde nur einmal oder gar nicht genannt[ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | Mindestens 5 klare Thema-Statements über die ganze Klasse verteilt[ ]  |
| Fehlende Tiefe oder Verbindung [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | Klare Aussagen, verbunden mit den philosophischen Gründen, warum wir praktizieren (Chit / Ananda oder andere Eigenschaften des Göttlichen)[ ]  |

**Kommentare hinzufügen:**

**Künstlerische Kriterien**

1. **Interaktion mit den Schülern**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Verbesserungsbedürftig** | **Angemessen** | **Gut** | **Herausragend** | **Außerordentlich** |
| Schaut augenscheinlich nicht auf die Schüler, übersieht Fehlausrichtungen und/ oder Anzeichen von Beschwerden oder Schmerzen[ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | War gut auf die Präsenz der Schüler eingestellt und konnte ihre Bedürfnisse erkennen. [ ]  |
| Raum unordentlich, die Aktionen der Schüler waren nicht sicher oder es wurde keine persönliche Verbindung hergestellt[ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | Es wurde eine sichere und einladende Umgebung geschaffen[ ]  |
| Auf kleinen Raumbereich beschränkte Anwesenheit oder zielloses Umherlaufen. Individuell mit wenigen oder gar keinen Schülern beschäftigt. Mitüben während des Unterrichtens[ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | bedachte alle Schüler, indem er/sie sich mit Intention im Raum bewegte. (Stehen/ Bewegen, wo er/sie die Schüler sehen und betreuen kann) [ ]  |
| Anweisungen befassten sich nur mit Bewegungen des äußeren Körpers. [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | Die Schüler wurden ermutigt, die Stellungen von innen nach außen auszudrücken[ ]  |
| Berührungen beiläufig, unangemessen und/oder mangelnde Fähigkeiten oder Respekt[ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | Berührungen waren fürsorglich, geschickt und sensibel. [ ]  |

**Kommentare hinzufügen:**

**Zusammenfassung:**

Beschreibe die Stärken dieses Lehrers:

Beschreibe alle empfohlenen Wachstumsbereiche für diesen Lehrer:

Hat der Lehrer die Anforderungen erfüllt, um für die nächste Lizenzstufe zugelassen zu werden (Anusara-Inspired oder Certified Anusara Lehrer)? Wenn ja, bitte kurz erläutern. Wenn nein, was sind die nächsten Handlungsschritte/Hausaufgaben für den Lehrer: