ONLINE\_OFFENE KLASSE, 22. Februar 2021, arme Arme...?

Wand

* Anfangsentspannung, Hände im „Diamant“ unters Kreuzbein, Druck auf die Matte ausüben und nach 20 Sekunden lösen -mehrfach wiederholen, dann zur Ruhe bringen...
* Modifizierte Erdberührungen
	+ Namasté – Hände/Ellbogen nach re/li am Körper vorbei
	+ Hände zum Boden – „Handstand light“ – Füße am Boden lassen und Gewicht auf die Hände bringen, vor/zurück/re/li
	+ Fersensitz, „DiamantHände“ vor den Knien – OK hoch/tief, Stirn immer wieder auf den Diamanten legen...
	+ OK in Ovalen kreisend, Hände von außen nach innen immer weiter nach vorn stellen, zum Schluss „DiamantHände“
	+ Körper ganz ausgestreckt, die Ellbogen aufstützen, Hände in Namasté in den Nacken – mehrfach und mit Kraft
	+ Hände unter die Schultern, von der Halben zur Ganzen Kobra, mehrfach und in jeder Runde ein bisschen höher kommen...
	+ zurück in den Fersensitz drücken, Arme gestreckt schulterbreit, Stirn am Boden, je einen Arm gestreckt und angewinkelt heben, die Hand am Boden drückt fest in die Matte... halten, atmen... im Wechsel 3-5 mal
* Unterarme und Hände am Boden, die Beine zur Planke strecken, jederzeit die Knie ablegen... und wieder anheben... ☺
	+ halten, den Körper mit den Schultern von den Zehen aus, vor und hinter die Ellbogen bewegen...
	+ eine Hand an die Schulter, der angehobene Ellbogen bleibt dicht über der Matte, die Seiten nicht aufdrehen - mehrfach
	+ ein Arm und die Seite aufdrehen, Blick zur Decke – mehrfach
* Fersensitz zur Entspannung, Hände in den Schoß legen
* DreieckKopfstand, auf den langen, freien Nacken achten!!
* EinBeinSchaukel, zum Spielen und aus purer Lebensfreude!!
* TischHaltungLiegestütze, aus dem Langen Sitz, Becken angehoben, die Arme eng beugen... mit aufgelegtem Knöchel...
* An der Wand...
	+ seitlich stellen, ein Arm schulterhoch an die Wand und den Körper wegdrehen, dehnen und Schultergelenke öffnen
	+ Hände schulterbreit und auf Schulterhöhe, Arme gestreckt – Becken Richtung Wand sinken lassen – Rückbeuge...
	+ mit Abstand und dem Rücken zur Wand, Arme an der Seite...
		- Handflächen zur Wand – Rückbeuge, halten
		- mit den Ellbogen an der Wand – Rückbeuge
* Armkreisen im Stehen, ausschlenkern, lockern...
* Endentspannung, Savasana, Arme hinterm Kopf, wer mag...!