ONLINE\_OFFENE KLASSE, 12. April 2021, wenn Bauch und Rücken zusammenarbeiten... Übungen rund um die „Planke“!

Fester Bauch, starke Taille, kraftvoller Rücken - nicht nur schön, sondern auch gesund! Die Verdauung profitiert, das Immunsystem wird gestärkt, die innere und äußere Aufrichtung erhält Unterstützung, chronische und gelegentliche Schmerzen im Gesäß, den Leisten und über den ganzen Rücken erfahren Linderung...

* Anfangsentspannung mit Sitzkissen unter dem Kreuzbein
* Aus den Helden in die Vor- und Rückbeugen – nach Laune...
* Krieger III mit bewegter Hüftachse – immer wieder ein Bein gestreckt nach vorn (halten...) und dann nach hinten bewegen, dabei den OK und ein Bein parallel zum Boden bringen (halten...)
* Über Liegestütz zum Auf- und Abwärts gerichteten Hund...
* Kniende Liegestützen, Ellbogen eng am Körper, einige Wiederholungen mit Pausen dazwischen... geht auch an Stuhl oder Tisch oder Wand!
* 1. Runde mit der Planke... genau hinschauen, zw. Fersen und Schädel lang machen...
	+ Becken re/li nach unten kippen,
	+ Becken hoch/tief
	+ Füße weiter und enger stellen
* UnterArmSeitstütze... re, Wirbelsäule in eine Linie
	+ mit Arm
	+ mit Bein
	+ mit Arm und Bein
* Planke...
	+ auf den Unterarmen zum Delfin zusammen nehmen, Gesäß zum Himmel, Kopf zw. die Oberarme nehmen
* UnterArmSeitstütze... li
	+ mit Arm
	+ mit Bein
	+ mit Arm und Bein
* Planke, mit Delfin
* zum Vierfüssler, mit angehobenen Knien und geradem Rücken!
	+ angehobenem Unterschenkel im Wechsel
		- aus dem Fersensitz in den halben Drehsitz re
	+ zum Vierfüssler, mit angehobenen Knien und Unterschenkel
		- zum dem Fersensitz und in den halben Drehsitz li
* Stellung des Kindes, Balasana
* Rückenlage,
	+ Beinheben re/li...
	+ Fahrrad fahren...
	+ Kopf und OK anheben
		- gestreckte Arme re/li/Mitte an den Beinen vorbei...
	+ Hände hinter dem Kopf verschränken und diagonal Knie und Ellbogen zusammen bringen
		- dabei die Ellbogen weit auseinander ziehen und das andere Bein 2 cm angehoben, am Boden entlang strecken!!
* Von Seite zu Seite über den Rücken entspannt kullern und über die ganze Länge des Körpers drehen, dabei die Arme mitnehmen... in die Bauchlage „kullern“
* UnterArmPlanke, mit viel Zeit und „Hineinspüren“...
	+ einzeln die Beine heben und senken
	+ in der Kombination noch angewinkelt zur Seite bewegen, heben, senken
* Endentspannung nach Laune