ONLINE\_OFFENE KLASSE, 15. November, dehnen und kräftigen...

Gurt, langer fester Schal oder 2 Gürtel, Stuhl

* Anfangsentspannung, langgestreckt nach re/li drehen, die Arme mitnehmen
* 2-5 Runden Sonnengruß – zum Aufwärmen, dynamisch, fließend...
* Beinrückseiten-Dehnung mit dem Band oder 2 Gürteln (entweder ineinander als Schlinge oder aneinander befestigen, wegen der Länge...) Mit einem gestreckten Bein um die Zehenballen und
	+ den Oberen Rücken – unterhalb der Schulterblätter
	+ den unteren Hinterkopf legen und die Schwerkraft wirken lassen... beide Seiten – dann beide Beine
* Im Stehen, Band um´s Kreuzbein, Bein gestreckt (oder fast gestreckt ☺) auf Hüfthöhe. Becken parallel zum Boden!! Anlehnen erlaubt...
* Im Sprinter das Knie Richtung Boden, die Arme von über dem Kopf in den Rücken „ziehen“, mehrfach auf beiden Seiten...
	+ das hintere Bein nach vor und hoch schwingen und mit beiden Händen von oben gegen das Knie drücken...beide
* Breite Grätsche, beide Beine gestreckt (Knie mikro-gebeugt...)
	+ Variationen von VB... verweilen
		- Mittig
		- lang zu den Beinen
		- gedreht zu den Beinen, mit einem Arm zur Decke, eine Hand am Boden
		- ...weitere Variationen...?
* Im Stehen einen Fuß angewinkelt an die Leiste „klemmen“ und zur VB die Hände zum Boden oder zum Stuhl... beide Seiten
* Abwärts Gerichteter Hund
	+ ein Bein unter dem Körper durchstecken und Vorderseite zum Himmel aufdrehen – ATMEN, mehrere AZ
	+ Über Aufwärts Schauenden Hund...
	+ zur anderen Seite kommen...
* Krokodil-Drehung, im Liegen ein Bein gestreckt oder angewinkelt auf Höhe der Hüfte, über den Körper bringen, (evtl. Knie mit einer Decke oder Sitzkissen unterlegen), beide Schultern am Boden, die Arme auf Schulterhöhe ausgebreitet... Kopf weg vom Bein drehen, Wirbelsäule lang und zentral gerade ausbreiten! Verweilen, alles loslassen
* Schmetterling mit Band im Sitzen...
* ...und als Endentspannung im Liegen, mit dem Schulterblättern/Nacken auf dem Sitzkissen - Brustöffnung, Band um den unteren Rücken und die Füße, Knie öffnen – atmen, atmen, atmen... sanft und immer sanfter