ONLINE\_OFFENE KLASSE, 17. Januar 2022, Jetzt mal ganz langsam...!

* Anfangsentspannung, Atembewegung mit Zählen begleiten 4-8
* Rückenlage, ein Bein gestreckt oder angewinkelt von re nach li schwingen und immer langsamer werden... auf Hüfthöhe bitte!
* Aus dem Stocksitz, Rückseitige Planke anheben und senken... natürlich immer langsamer werden ☺
* Seitstütze, Ellbogen am Boden unter der Schulter und hoch die Hüfte... wieder senken. Gern den Arm seitlich über den Kopf mitnehmen... beide Seiten
* Unterarmstütze zum Delphin... Gesäß heben und zur Planke senken – wie? LAAANGSAAAM!!
* Im Stehen,
  + VB zur stehenden Rückbeuge... Knie bitte leicht gebeugt
  + auf einem Bein stehen, das andere sehr langsam vor und zurück schwingen – Becken und OK kontrollieren
* Im Fersensitz den OK kreisen lassen – größtmöglicher Radius bitte
* 1 Runde Sonnengruß auf jeder Seite – wieder max. verlangsamt!!
* Endendspannung mit gezähltem Atem