ONLINE\_OFFENE KLASSE, 01. August 2022, Alles mit dem Stuhl...?

* Anfangsentspannung
* Stepping auf der Sitzfläche, Füße im Wechsel auf die Stuhlfläche tippen, Arme mitnehmen, OK mitnehmen
* Einen Fuß flächig drauf stellen und die Vorderseite lang machen, hintere Ferse am Boden
* Unterarme auf die Sitzfläche, Planke... lang machen
	+ Beine im Wechsel heben – Körper parallel zum Boden...
* OK über die Lehne legen und vorbeugen – Beine soweit grätschen, dass sich der OK ausstrecken kann...
* Rückseitige Liegestütze – je weiter der Standfuß vom Stuhl entfernt ist, desto intensiver...
	+ Mit aufgelegtem Fuß
	+ Mit gestreckten Beinen – Gesäß fast bis zum Boden...
* Bauchlage auf der Stuhlfläche – Salambasana – Decke auf die Sitzfläche
* Schulterstand mit Stuhl
	+ Beine im Wechsel strecken
	+ Beine im Wechsel hinter den Kopf bewegen...
* Pflug mit Stuhl, Decke auf die Sitzfläche,Mit dem Rücken zum Stuhl in den Schulterstand kommen und die Beine, bis zum Oberschenkel auf die Sitzfläche legen
	+ Wenn es „bequem“ ist, die Arme vom Rücken lösen und verweilen... tiefe Bauchatmung, alles zur Ruhe bringen
* Endentspannung in der Stufenlagerung, Unterschenkel auf der Sitzfläche

