ONLINE\_OFFENE KLASSE, 08. August 2022, mit dem Band, für die Schultern...

Band, Decke

* Anfangsentspannung, mit sehr langsamem Armkreisen
* Das „doppelte“ Band um die Handrücken schlingen und die Arme gestreckt an die Ohren – mit leichter Spannung öffnen
	+ So die Ellbogen anwinkeln, Band hinter den Kopf bringen
	+ Das Selbe mit geschlossenen gebeugten Knien
	+ Im „Squad“
	+ Mit großer Schrittstellung, das hintere Knie zur Matte
		- Jetzt noch meit Drheung im OK nach re/li
	+ Gegrätsche Beine und seitl. Streckung im OK
	+ VB
	+ Im Stehen, den Fuß greifen, ein Bein gestreckt nach vorn/oben heben (Band...?), beide Beine soweit strecken,wie´s geht - beide Seiten
* Fersensitz, Band im Nacken,
	+ die Ellbogen vor dem Gesicht zusammen nehmen und mit dem Kopf heben und senken
	+ den ganzen Rücken mitnehmen, rundmachen und aufrichten
	+ eine Hand von oben, die andere von unten hinter den Rücken bringen und die Hände oder das Band so eng wie möglich greifen
		- VB , Drehungen zu beiden Seiten
* Im Liegen, Beinrückseitendehung mit Band
	+ Ein Bein zur Decke, auch mit angehobenem Kopf, Ellbogen breit ziehen
	+ Ein Bein zur Seite, auf die gegenüber liegndende Schulter achten – Ball unterlegen
	+ Ein Bein über den Körper, Schulter!
* SchmatterlingsBeine mit dem Band, Decke Und/oder Sitzkisseu zwischen den Schulterblättern
* Endentspannung, nach Vorliebe oder im Schmetterling bleiben...!