OFFENE KLASSE, 28. November – Kleine, feine Sequenzen... mit Band

* Anfangsentspannung mit Armbewegungen, langsam und sanft!
	+ Einzeln zum Kopf – horizontls/vertikal, gebeugt und mit Fäusten an die Ohren – Fäuste kreisen, im Schultergelenk kreisen – Handfl. zur Decke/zur Matte...
* Im Liegen – Beine gestreckt und gebeugt kreisen, zum und vom Körper... ein Knie gebeugt und am Boden/Sitzkissen
	+ Dann beide Beine, gebeugt/gestreckt über dem Kö. kreisen
* Kniekehlen greifen und „OK nach oben treten“, Beine im Wechsel strecken und OK damit hochziehen ☺...
* Breite Grätsche, hinter dem Körper abstützen, OK aufrichten
	+ Beine im Wechsel gestreckt zur einen/anderen Seite, über das andere Bein bewegen, dabei Bein immer höher nehmen...
	+ Beide Beine angewinkelt von der einen, zur anderen Seite
	+ OK mit gestreckten Armen von einem Bein zum anderen, mit VB zum jeweiligen Fuß, fächerartige Bewegung... (Sitzkissen?)
	+ Knie anwinkeln, Füße aufgestellt – Knie nach re/li, mit und ohne aufgestellte Hände...!
	+ Fußsohlen zusammen und mit den Händen greifen, OK aufrichten - jetzt die Füße vor dem Körper anheben/senken
		- Ein Bein angewinkelt zum Körper ablegen, das andere greifen und strecken (Band) – in alle Richtungen bewegen
	+ Dreieck-Sitz – beide Seiten... mit Drehung und VB
* Im Vierfüßler, Katze/Kuh... mit Bein heben, neben und unter den Körper ziehen
	+ Dann den Fuß breit neben die ausgestellte Hand stellen, das hintere Bein ohne/dann mit Zehen – aufdrehen, absinken – ein Ellbogen auf dem angewinkelten Knie – hoch/tief, vor/zurück
		- Vorderes Bein strecken, Gesäß zur hinteren Ferse, VB
		- Zurück zum Vierfüßler – Kobra/Panther – andere Seite...
* ...Abwärts gerichteter Hund – Bein gestreckt heben/drehen/kreisen – Knie vor, zu den Händen und zurück...
	+ Krieger I – Variationen nach Laune... Krieger II, genau so - zurück zum ab. Hund... andere Seite...
* Dann zur stehenden breiten Grätsche... Sumo-Ringer-Schritte - 5x
	+ Tiefer, breiter Squad, Hände auf die Knie, Schulter zur Mitte tief nehmen, den passenden Arm strecken – beide Seiten
	+ Tief in der Hocke, Gesäß über die andere Ferse schieben – 5x
	+ Aufrichten – VB zur Mitte - zu einem ausgedrehten Bein - mit Drehung zur Decke... nach Lust und Laune, mit einem oder beiden Armen...
	+ Füße schließen – VB/Taucherdehnung - Knie im Wechsel strecken/beugen – ein Bein gestreckt heben/zum Kinn/drehen
* Endentspannung