OFFENE KLASSE, 19. Dezember 2022, Schöne Weihnachten...!

2 Schaumstoffkissen und feste Decke, Hocker, Band

* Anfangsentspannung
* Bauchlage, re Knie hüfthoch oder höher – kurz verweilen
	+ OK auf beide Hände hochdrücken – unteren Rücken entspannen
	+ dann den Arm der gleichen Seite unter den OK legen...
* Auf- und Abwärtsgerichteter Hund, im dynamischen Wechsel
* Bauchlage, li Knie hüfthoch oder höher ablegen – kurz verweilen
	+ OK auf beide Hände hochdrücken – unteren Rücken entspannen
	+ dann den Arm der gleichen Seite unter den OK legen...
* Auf-/Ab Hund, mit im Wechsel angehobenen, gestreckten Beinen
* Vierfüßler, Becken tief zu den Fersen nehmen, Arme weit nach vorn, Stirn am Boden
* Eng gekreuzte Arme in Bauchlage – OK auf die Arme legen – beide Seiten
* Liegestütz (auch ein Knie am Boden), das andere Knie zur Achselhöhle herziehen und dort zu den Händen senken und angewinkelt wieder hoch zur Achselhöhle... mehrfach, beide S.
* Vierfüßler, Knie eng kreuzen, auf die Fersen absetzen, Hände hinter dem Rücken von oben und unten greifen, aufrichten
* Am Hocker...
	+ Rücken zum Hocker, Hände aufgestellt, Körper tief sinken lassen und wieder hochdrücken, Liegestütze – mehrfach
		- Jetzt mit einem aufgelegten Knöchel auf dem Knie – beide Seiten
	+ Spann/Knöchel am Hocker (Decke drauf), Knie am Boden (Schaumstoff unterlegen) – erst mit einem Bein – das andere weiter weg aufstellen, dann mit beiden - Beide Seiten
		- die Leiste nach vorn bewegen, Hände auf dem Oberschenkel
		- Hände auf den Hocker, Becken nach vorn...
* Rückenlage, Hände hinter dem Kopf falten...
	+ Diagonale Ellbogen zum Knie, OK drehen – im Wechsel
	+ Pilates Beine heben/senken, Füße aktiv beugen/strecken
	+ Hände am Becken, Beine angewinkelt über die Hüfte - nach re/li und dort kurz strecken
* Schulterbrücke, mit Pumpungen zur Decke, mit gestrecktem Bein
* Nadelöhr, **erst klassisch**, dann mit hinter dem Körper gegriffenen Ellbogen und einem gestreckten Bein – beide S.
* Endentspannung mit Aufmerksamkeitslenkung...