OFFENE KLASSE, 09. Januar 2023, für einen guten Start...!

Stuhl oder Hocker

* Klassische Anfangsentspannung – anspannen/entspannen
* Rückenlage
	+ ...Unteren Rücken „ausklopfen“, das Becken sanft, dynamisch auf der Matte klopfend auf- und ab bewegen...
		- Leicht kippeln, re/li, hoch/tief
	+ Fahrrad fahren zum Aufwärmen...!
* Aufsetzen, Knie auffächern und von Seite zu Seite ablegen...
	+ Jetzt jeweils zu einer Seite auf die Unterschenkel aufrichten, Becken nach vorn und wieder absetzten zur anderen Seite
* BabySteps für die Knie... Zehenstand, Hände gefaltet und mit den Handflächen zum Himmel, aufrichten
	+ Jetzt mit Trippelschritten vor... und zurück
* An der Wand
	+ Mit dem Rücken zur Wand, Ellbogen breit, Hände gefaltet hinter den Kopf, Schulterblätter an der Wand
		- Ellbogen vor dem Gesicht zusammenziehen – mehrfach
		- Die Ellbogen in die Wand drücken, OK dabei von der Wand weg schieben
* Sprinterstellung, hinteren Unterschenkel um 90° nach innen drehen, Hände in die Taille und den Körper mehrfach zum vorderen Knie bewegen, dann das aufgestellte Bein strecken
* Am Hocker, einen Unterschenkel quer auf die Sitzfläche
	+ Hinteres Knie am Boden oder angehoben – mind. 1 Minute
* Am Hocker...
	+ Breit gegrätsche Beine, Zehenspitzen ausdrehen,
		- Ellbogen vor dem Körper greifen und das Gesäß von Seite zu Seite tief nehmen, dabei ein Bein strecken und die Zehen anheben
			* Wer mag kann das Gesäß auch ganz tief absenken und zur anderen Seite anheben...
	+ Vajrasana, Fersensitz, Hände greifen die Knie und jetzt die Knie federnd heben, 10x, Ellbogen greifen, wer mag...
		- Zehenspitzen aufstellen und leicht vor/zurück wippen
		- Fersen hoch, Arme zum Himmel in Namasté, verweilen
		- Uttanasana, stehende Vorwärtsbeuge, zur Entspannung der Plantar-Faszie
* Breite Grätsche im Sitzen – Variationen, einbeinig, Vorbeugen, Drehungen, Arme oben, zu den Seiten... Schildkröte...Knie angewinkelt und umgriffen...
* Endentspannung