OFFENE KLASSE, 16. Januar 2023, Ein Stuhl ist ein Stuhl... :-)

Stuhl mit Lehne (Klappstuhl), oder Hocker, Decke zum drauf legen

* Anfangsentspannung in Stufenlagerung, Unterschenkel auf der Sitzfläche
* Aus dieser Haltung, Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen breit, OK leicht anheben
  + Im Wechsel re/li Ellbogen zum re/li Knie – diagonal
  + OK aufrichten und im Wechsel re/li Bein ganz strecken, Stuhl gern als Hilfsmittel nutzen, Stuhlbeine greifen...
* Kniestand vor dem Stuhl,
  + Ellbogen aufstützen, Hände hinter dem Kopf in Namasté, Kopf zw. den Oberarmen zum Boden senken, Rücken lang!!
  + Weiter weg im Kniestand, die Arme lang, Handflächen auf dem Stuhl
    - Im Wechsel re/li Arm gestreckt heben, OK leicht aufdrehen – tiefe Bauchmuskulatur spüren
* Mit dem Rücken zum Stuhl, Fersensitz/Kniestand
  + OK mit den Schultern auf die Sitzfläche, Gesäß heben
    - Beine strecken
    - Unterschenkel unter die Sitzfläche am Boden...Diamant
* Auf dem Stuhl sitzend, die Hände auf die Sitzfläche und „rüchseitige“ Liegestütze, angewinkelte oder gestreckte Beine
* Zur Sitzfläche, einen Oberschenkel „einfädeln“, Krieger II...,
  + das hintere Bein strecken
  + das vordere Bein strecken... beide Seiten
* breite Grätsche, Rückenlehne an den Leisten – VB
* große Schrittstellung, beide Fersen am Boden, Rückenlehne an beiden Leisten (Stuhl zusammenklappen) - einbeinige VB
  + die selbe Übung bitte mit den Händen auf der Rückenlehne
  + jetzt auf der Sitzfläche (Stuhl aufklappen) – auf die parallele Stellung des Beckens achten!!
* Standwaage, Hände an der Rückenlehne, Becken parallel zum Boden!! Das hintere Bein gestreckt heben – beide Seiten
  + „Fahne“, ein Arm und das diagonale Bein gestreckt, parallel zum Boden anheben, Becken parallel zum Boden!!!
* Drehsitz, Hände an der Lehne oder an der Wand (Hocker)
* Zum Stuhl auf dem Boden setzen, Füße an der Querstrebe – sitzende VB, die Hände am 1. oder 2. Stuhlbein oder auf der Sitzfläche... verweilen
* Endentspannung im Pflug (Oberschenkel auf der Stuhlfläche oder in der Stufenlagerung

Ein Bild, das Text, Schild enthält.

Automatisch generierte Beschreibung