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

