OFFENE KLASSE, 27. Feb. 2023, Mit beiden Füßen fest auf dem Boden

Stuhl oder Hocker, das große Graue,

* Anfangsentspannung, Stellung des Kindes (Großes Graues unter dem Körper... von dort starten die Erdberührungen...
* Im Stehen, Thadasana
	+ Fersen erst einzeln, dann gemeinsam heben/senken – je 20x
	+ Vorderfuß heben/senken - auf den Fersen vor/zurück rollen
	+ Launch (ein Bein gestreckt nach hinten, vorderes Knie beugen, Hände in die Taille), dort die hintere Ferse 20x heben/senken, dabei das Knie beugen/strecken
* Breite Grätsche – Stuhl vor die lange Mattenseite stellen
	+ Seitl. zu einem Knie beugen, mit den Unterarmen dort abstützen, das andere Bein seitl. ausstrecken, Zehen herziehen und das Bein über die Ferse im Becken achtsam im Halbkreis drehen – ruhig!! 10x – beide Seiten
* Grätsche noch breiter, zu einer Ferse absetzten, Ferse hoch, das andere seitl. Bein ausstrecken – gern am Stuhl festhalten, dehnen!!
* Tiefe Hocke, Füße leicht ausdrehen, Stuhl als Gegengewicht in die Hände... dort das Becken heben/senken – langer Rücken!!!
	+ OK aufrichten/drehen, Arme mitnehmen, Knie weg drücken
* Mittlere Schritstellung, hintere Ferse bleibt am Boden, vorderes Bein leicht gebeugt - Stuhl davor stellen
	+ Dort ganz bewusst aufhalten und alles leicht bewegen
		- Den OK laaang machen und mit den Arme parallel zum Boden ausrichten... Arme im Wechsel, dann beide
	+ Jetzt das vordere Bein strecken, Zehen anheben, tiefer über den hinteren Fuß beugen (Ferse bleibt am Boden), Hände auf den Stuhl und Rücken lang machen... alles bewegen...
* Im Stehen aufrichten und ein Bein möglichst gestreckt am hinteren Oberschenkel greifen, anheben, dicht am Körper halten, Kopf zum Knie – Standbein strecken... ein bisschen haaaaalteeeeeen ☺...
* Auf den Stuhl setzen, Knie breit, Füße darunter stellen und OK zwischen den Knien aushängen lassen... Knie nach innen klappen!
	+ Hände auf den Knien aufstützen und OK von Seite zu Seite strecken, drehen – Arme helfen bei dieser Bewegung
* Knöchel auf´s Knie, Hüftöffnung... beide Seiten
	+ Den Fuß/Fußssohle/Vorderfuß spiraldynamisch verdrehen
* Knie im Sitzen eng überschlagen, Gesäß vor die Stuhlfläche und zu den Fersen (angehoben), Hände auf der Stuhlfläche
	+ BeinPaket nach vorn/zurück-re/li drehen, Rücken rund/lang machen, Ellbogen zusammen nehmen – beide Seiten
* Wildgans und Yak aus dem LU JONG – LUNG ROSEL!!
* Endentspannung mit dem Großen Grauen unter den Kniekehlen

