OFFENE KLASSE, 06. März 2023, Rund um den Bauch... ☺

* Anfangsentspannung Baby Krishna – beide Seiten, Bauchatmung!!
* Vierfüßler, um den Bauch kreisen, Bauchnabel vertikal kreisen
	+ Auf Zehenspitzen und Händen vor und zurück wandern, Knie bleiben tief über dem Boden, Rücken gerade wie ein Tisch, dynamisch und dann stationär halten...
	+ Elke´s Lieblingsübung Knie 2cm vom Boden, Rücken lang
		- Je einen Fuß heben – Becken parallel zum Boden!!
	+ Arm-Beinstrecken im Vierfüßler...
* Seitstütze, Ellbogen/Unterarm aufstützen, ausrichten, Knie angewinkelt und am Boden, Becken anheben, halten, beide Seiten
	+ Den oberen Arm um den Körper und zur Decke schwingen
* Unterarmstand, von dort mit der Hüfte re/li auf die Matte tippen
* Liegestütze, dynamisch die Knie zum Boden und heben/strecken
	+ jetzt die Knie im flotten Wechsel zum Körper ziehen, auch diagonal unter den Körper, bitte!!
	+ Planke, mit langsamem Beineheben...
* Zum Sitzen kommen, Beine vom Boden, rechter Winkel in den Wanden, jetzt mit den Fingerspitzen re/li neben der Hüfte auf die Matte tippen
* Füße aufstellen, OK weich zum Liegen ab- und wieder aufrollen
* Rückenlage, unterer Rücken an der Matte
	+ Pilates 100, die gestreckten Arme schnell wippen
	+ Knie im Wechsel zum angehobenen Kopf, mit den Händen hinter dem Oberschenkel klatschen
	+ Parallel zum Boden re/li mit den Händen zu den Knöcheln
	+ Beine am Knöchel kreuzen, zum Körper, dann ab zur Decke
* TorsoTwist, mit langem Rücken, weit offener Brust, Fersen nur ganz leicht am Boden, Knie leicht angewinkelt, Arme fest, wie strahlende Scheinwefer, bissle höher als die Schultern – drehen
* Danurasana, das Boot – mit der Hand der selben Seite und diagonal je ein Knie wegschieben
* Im Stehen, Sitzkissen in den Händen, Arme langestreckt an den Ohren, mit ruhigem Oberkörper, große Kreise nach re/li drehen
* Seitbeugen, gern mit Gewicht, hüftbreiter Stand, die Hand seitl. bis zum Knie nach unten und wieder hoch... andere Seite, mehrfach... auf einen entspannten Nacken achten
* Eine Hand an der Wand, die andere greift das Knie... auf Hüfthöhe heben und 30x mit Schwung öffnen und vor dem Körper schließen
* Endentspannung in Baby Krishna – beide Seiten – Bauchatmung!!