OFFENE KLASSE, 24. April 23, Mobilität für Becken, Beine und Rücken

Sockenbälle, 2 Schaumstoffklötzchen, Klappstuhl, Fliesdecke

* Ein Bild, das Text, Schild enthält.

  Automatisch generierte BeschreibungAnfangsentspannung mit liegender Anspannung
* Beine in Rückenlage einzeln heben und senken, Kopf angehoben
  + Die Arme dazu... mal zu dem Zehen, mal an die Ohren...
  + Dann zwei Arme, zwei Beine
* Vierfüssler, Hüftflow, Decke unter ein Knie
  + Re Bein angewinkelt kreisen, dann seitl. ausstrecken, Zehen nach re ausdrehen, tiefer seitl. Squad, Unterame tief
    - Li Unterschenkel nach li bewegen
  + Lounge re Bein vorn, Becken tief, Unterarme Richtung Matte, re Knie öffnen
  + Becken zurück, re Bein strecken, VB
    - Gesäß zur Ferse absetzen, tiefe VB
      * Li Knie nach li bewegen, tiefe VB in der Mitte
  + Zurück zum Vierfüssler - jetzt alles nach links! Zeit nehmen!!
* Klappstuhl, Sockenbälle-Massage der Fußsohle im Stehen
  + Vor der Sitzfläche knien, Ellbogen in Namasté darauf, Kopf zwischen dan Armen tief, Rücken lang, Schulterblätter aktiv
    - Kopf heben/senken
    - Je ein Bein gestreckt, ohne das Becken aufzudehen, heben
  + Im Sitzen, hüftbreit geöffnete Knie, re Arm ans re innere Knie, Arm und Bein zueinader drücken und mit li Arm kraftvoll zum Himmel aufdrehen – mehrfach
    - OK zw. dem Knien aushängen lassen
      * Zur anderen Seite aufdrehen
  + Kamel am Stuhl oder mit Schaumstoffklötzchen ohne Stuhl
    - Beide Arme und den Blick zum Himmel...
      * Jetzt im weiten Bogen einen Arm zur Stuhlfläche oder mit dem Klötzchen zu den Füßen
  + Im Stehen einen Fuß auf der Stuhlfläche oder an der Wand
    - Hintere Ferse am Boden und sanft, kraftvoll aufgerichtet zum Bein vorwärtsbewegen
      * Breitere Fußstellung... vorwärtsbewegen
      * Standbein 90° ausdrehen, seitl. zum Bein neigen
      * Zur anderen Seite kommen
* Sitzende Drehung jetzt im Stehen, beide Seiten
* Stuhl - Gegrätsche VB mit der Lehne an der Leiste, Decke drauf legen
* Endentspannung in der Stufenlagerung am Klappstuhl