OFFENE KLASSE, 22. Mai 2023 – Arme&Beine & alles, was dazu gehört!

Decke und Korkklötzchen

* Anfangsentspannung, Hand- und Fussgelenke kreisen, Finger und Zehen mobilisieren
* Im Stehen:
	+ Über Kopf und hinter dem Rücken kreuzen, weiche Ellbogen
	+ Wippe, Hände an den Ohren, Ellbogen zur Flanke 20x re/li
		- Horizontal drehen
	+ Stehender Sprinter, re Bein nach hinten und nach vorn zum li Ellbogen schnellen lassen
	+ Kniegriff und tiefer Knielounge, vordere Ferse bleibt am Boden – beide Seiten 3x
		- Hände im Fersensitz von außen in die Kniekehlen, alle Zehen aufstellen... OK aufrichten und an allen Gelenken ein wenig ziehen... atmen!!
	+ Gebeugte Windmühle mit gestreckten Beinen
	+ Tiefe, weit gegrätsche SumoRingerHocke, Arme gebeugt oder in Namasté, kraftvolle Wirbelsäulendrehung mit gebeugtem Oberkörper, Blick nach vorn, Rücken lang!!
		- Hände zum Boden und aus der Hocke die Knie im Wechsel zum Boden bringen – Fußinnenseite wenn möglich auch!! Mehrfach...
	+ Mit den Korkklötzchen zur Wand drehen...
		- Zehenballen aufs Klötzchen, Ferse tief – Beinrückseite
		- Zehenballen aufs Klötzchen, Gesicht zur Wand, Ferse laaangsam senken und mit Schwung auf die Zehen stellen, dann wieder laaangsam senken – 20x
		- Klötzchen an die Wand, Sprinter, Ellbogen schulterbreit hoch an die Wand, ein Fuss drauf, Knie zur Wand, hinteres Bein gestreckt und beide Fersen am Boden, rückbeugend aufrichten, Blick zur Decke
* Vierfüssler, Handgelenke in allen erdenklichen Richtungen am Boden dehnen, beugen... Zehen aufgestellt, abgelegt – 1 Bein lang
* Im Sitzen auf dem Korkklötzchen, Arme auf Schulterhöhe...
	+ Zur Seite, mit gespreizten Händen/Fingern im Schultergelenk drehen – laaangsam!!
		- Mit festen Fäusten Handgelenke kreisen, vor/zurück
		- Ellbogen tief zur Seite ziehen und OK aufgerichtet drehen
* Nochmal im Stehen, Knie hoch, mit beiden Händen runterdrücken, dabei aufrichten – Arme um den Körper schlenkern – andere Seite
* Kräftig auf der Stelle hoppsen
* Endentspannung... Klötzchen am Kreuzbein?

