OFFENE KLASSE, 12. Juni 2023, Kraft für den Oberkörper...

Band, Decke

* Anfangsentspannung mit Arme schwingen
* Rückenlage, gestreckte Arme, Hände an die angewinkelten Knie, Knie wegdrücken – Beine zum Körper, Rücken zur Matte – atmen
* Im Sitzen, Tischhaltung – vor/zurück bewegen
	+ Mit überschlagenen Beinen
	+ Mit einem gestreckten Bein
* Planke, Unterarme voreinander legen, Zehen aufgestellt, Knie hoch oder an der Matte
	+ Zur Seitstütze, angewinkelter oberer Arm und dort den Unterarm nach oben/unten bewegen
	+ Unterarme parallel, einen davon nach
		- vorn strecken/beugen
		- zur Seite strecken/beugen
* Abwärts gerichteter Hund... ein Flow
	+ Vierfüssler, einen Arm (+ ein Bein:-)) heben, Arm zur Seite, drehen und unter dem Körper hindurch zum Boden legen
	+ Wieder hochkommen
	+ Die gedrehte Hand greift den angehobenen Fuß - Rückbeuge
		- Zur anderen Seite wiederholen
	+ Abwärts gerichteter Hund, Chaturangadandasana, halbe Kobra, Abwärts gerichteter Hund – mehrfach, gern die Knie am Boden, gern vor der halben Kobra, den Körper ablegen...
	+ Unterarme im Wechsel ablegen und wieder lang machen
	+ Mit **angehobenem, gestreckem Bein** im Wechsel in den auf- und abwärts schauenden Hund kommen, mehrfach beide Seiten
* Savasana... zum Stehen kommen
* Band/Schulterübungen im Stehen – Band schulterbreit nehmen
	+ Knie leicht gebeugt, Arme mit Kraft hinter den Kopf ziehen...
	+ Mit Drehung, je einen Arm gebeugt hinter den Kopf ziehen...
	+ Mit gebeugtem OK, Arme in den Nacken ziehen
	+ Hinter dem Körper ins Band greifen, Arme heben, OK drehen, Rückbeugen... dabei bewusst atmen, Brustöffnung!
	+ Adlerarme im Stehen, Knie beugen, Stuhlstellung, beide S.
* Krieger II – beide Seiten
* Zum Himmel blickender Krieger – beide Seiten
* Gedrehter Krieger, um den vorderen Oberschenkel greifen und aufdrehen... beide Seiten
* Endentspannung, mit Sitzkissen unter den Schmetterlingsbeiden