OFFENE KLASSE, 17. Juli 2023, der Schultergürtel im Mittelpunkt

Sockenbälle oder Band oder eine kleine, leere Wasserflasche...

* Anfangsentspannung, Bauchlage, beide Arme an der Hüfte
* Rückenlage,
	+ im Wechsel, Knie geschlossen, re/li und Arme re/li zu den Ohren/zur Hüfte... (Kraulen) 10-20 mal
		- seitl. im Krokodil, Arm 360° über den OK kreisen
	+ Diagonale Arme und Beine gestreckt heben, zueinander bringen, kurz halten und wieder ablegen... 10-20 WH
* Bauchlage,
	+ Fingerspitzen hinter dem Kopf/über dem Gesäß zusammenführen... 10-20 mal
	+ Lange Arme federn,
		- auf Hüfthöhe hoch/tief, Handflächen zum Himmel
		- Schulterhöhe hoch/tief, Handflächen zur Matte
* Planke, mit re/li tanzendem Becken, auf langen Armen oder auf den Unterarmen, mit oder ohne Knie am Boden... 4 Variationen!
* Im Stehen, mit Bällen
	+ Schrittstellung, Bälle von einer Hand in die andere, parallel zum Boden, um den Körper kreisen lassen, Körper mit dem Kreisen vorwärts/rückwärts bewegen, re und li herum, Zehen und Ferse heben... beide Seiten, beide Richtungen
	+ Tiefer Lounge, hintere Ferse hoch, je einen Arm parallel zum Boden nach hinten schwingen, mit dem Blick begleiten... II
	+ Bälle über den Kopf/hinter dem Gesäß kreisen lassen, beide Richtungen, Füße hüftbreit
	+ Quadtrizeps, über den Kopf/zum Nacken, Füße hüftbreit
	+ Bälle in 8-er Bewegung hinter dem Rücken, von Hand zu Hand wechseln – Adlerarme...
	+ Sehr breite Grätsche, zu einer Ferse Richtung Matte bewegen, absetzen, Namaste, VB, Arme zur Seite ausbreiten und zur Ruhe kommen, 3-6x, beide Seiten, mit Zeit, bitte!
* Vierfüssler
	+ In die Schultern sinken und wieder rauskommen... 10-20
	+ je einen Arm zum Himmel aufdrehen, Blick folgt
	+ Im Wechsel, Fahne – Becken vor/zurück (Katze/Kuh nur im Becken) – Fahne auf der anderen Seite... 10-20 WH
* Tiefe Hocke, Fersen dürfen leicht angehoben sein, OK zwischen den Knien, je einen Arm zum Himmel aufdrehen, Blick folgt
* Liegestütze, von einer zur anderen Seite, Arm zum Himmel aufdrehen... in der Seitestütze Füße übereinander legen
* Endentspannung, nach Laune... Bälle im Nacken/Rücken?