OFFENE KLASSE, 14. August 2023, Kraft in den Beinen

Hocker oder Stuhl

* Anfangsentspannung – Stufenlagerung, Unterschenkel am Hocker
* Sonnengruß mit Fokus auf den Beinen
	+ Zehenspitzenstand Namasté
	+ VB mit „gehen“ und Heben der angewinkelten Beine im Wechsel, Becken nicht aufdrehen
	+ Lounge re, vorderes Bein strecken/hinteres Knie tief, OK anheben – mehrfach
	+ Liegestütz, Beine im Wechsel heben/zum Kinn
		- Zusammenstellen und an die äußere Matten Kante stellen, von dort wieder zur Mitte
	+ 8-Punkt, Knie am Boden Gesäß hoch, Gesäß flach, Knie hoch - mehrfach
	+ Halbe Kobra, Paddeln mit den gesteckten Beinen
	+ Abwärts Hund, Knie 90° anwinkeln/heben, ausdrehen! Beide!
	+ Lounge re, einfach weiter machen... und alles zur anderen Seite wiederholen
* Am Hocker...
	+ Mindestens Fingerspitzen auf der Sitzfläche, ein Bein angewinkelt nach hinten und vorn auf die Sitzfläche (Zehenspitzen) – Beide Beine mehrfach
	+ Eine Fußsohle auf die Sitzfläche, mit dem hinteren Knie tief und wieder hoch... dort weit und hoch zurück lehnen
		- Vorne tief jetzt bitte noch mit Drehung zum Knie
		- Beide Hände an der Stuhlfläche – Beinrückseitendehnung mit gestreckten Beinen
			* Zum Krieger III – Beide Beine, erst einen, dann beide Arme
	+ Tiefer Zehenstand am Hocker...
		- Hände am Hocker, Beine im Wechsel in versch. Richtungen strecken – vorn, zur Seite, am Hocker vorbei
		- Hände neben der Hüfte an der Matte, OK aufrichten, Beine über den Hocker überschlagen...
			* Ein Unterschenkel auf die Sitzfläche, strecken VB
	+ Tiefe Hocke, wieder in den Zehenstand, breite Knie... 10x
		- Flache Füße - re/li ein Knie zur Mitte hin zum Boden
* Sitzen auf dem Hocker... Hüftöffnung, mit rückseitiger Liegestütze
	+ Beine strecken, Zehen herziehen, Hände hinter dem Rücken falten, Arme strecken, VB, OK aufrichten... Blick nach vorn
	+ Ein Bein so eng wie möglich greifen und strecken/beugen
* Endentspannung, Stufenlagerung oder Hockerpflug... ☺