OFFENE KLASSE, 11.09.2023 - Rumpf, Schultergürtel, Becken...

Korkklötzchen

* Anfangsentspannung in Rückenlage, KorkKlötzchen unter dem Becken
* Bauchlage, Unterarme zur Planke aufstellen, Klötzchen zw. die Hände... vor- und zurückbewegen mit Atmung, gern die Knie am Boden
	+ Becken ablegen, Unterarm quer und seitl. aufdrehen, dort bleiben, atmen und nochmal weiter aufdrehen... beide Seiten
	+ Arme eng vor dem OK kreuzen und mit dem Körper darauf legen... verweilen... beide Seiten...
* Sphinx, Brutskorb zw. den Oberarmen nach vorn bewegen, in der ganzen Körperlänge lang machen, vorn/hinten
	+ Zehen aufstellen, Planke, Hüftseiten tief sinken lassen – langsam von Seite zu Seite...
* Seitstütze mit aufgestelltem Fuß...
	+ Becken angehoben - OK ein- und ausdrehen
	+ Becken ablegen – OK ein- und ausdrehen... langsam!!
* Rückenlage, Schulterbrücke mit KorkKlötzchen am Kreuzbein oder sogar mit angestellten Händen am Becken ...
	+ Bein im Wechsel heben, strecken, zum Brustkorb ziehen
	+ Knöchel auflegen und Knie öffnen
	+ Oberschenkel zusammen ziehen – Reisverschluss
* Entspannung in der Rückenlage...
	+ Knie anwinkeln, einen Arm ausbreiten, mit der anderen Hand diagonal die Knie wegdrücken, beide Seiten eine Weile halten und tieeeeef atmen...
* Navasana, das Boot... einrichten, halten, atmen
	+ Beine einzeln strecken/beugen
	+ Russische Drehung
	+ Auf den Sitzbeinhöckern ausstrecken und zusammen ziehen
	+ Angewinkelte Füße greifen, eng am Körper halten
		- Beine einzeln strecken/beugen... Balanceübung!
* Im Schustersitz aufrichten, OK mit Hilfe der Hände kraftvoll drehen
* Breite Grätsche... Beine angewinkelt, VB... evtl. die Arme unter den Knien hindurch nach vorn/hinten mitnehmen... Schildkröte
	+ Einbeinige oder zweibeinige Handbalance... Krähe auch toll!!
* Im Stehen
	+ den ganzen Körper langsam, kraftvoll vor/zurück schwingen
	+ Tiefe Sumohocke und wieder aufrichten – langsam und mit Drehung re/li (Klötzchen)
	+ Stehen, wie ein Berg – Anspannung/Entspannung
* Endentspannung im Liegen, (mit Klötzchen...)