OFFENE KLASSE, 18. September 2023, - „Hartnäckig?“

Sockenbälle - Faszienrolle

* Anfangsentspannung, mit den Sockenbällen oder der Faszienrolle
* AufwärmFlow... 4-5 Runden
  + Abwärts gerichteter Hund, Hand zum Fuss... Direkt+diagonal
  + Abwärts gerichteter Hund, Fuss zur Hand... re/li
  + SumoSquad, eine Hand zur Mitte, dann die andere aufdrehen... im Wechsel...
  + Zurück zur Liegestütze...
  + Aufwärts schauender Hund, Schulterblick re/li, rauf/runter
  + Abwärts gerichteter Hund, Hand zum Fuss... Direkt+diagonal
* Breite Grätsche, Hände i´hinter dem Kopf falten, Ellbogen breit
  + OK re/li horizontal drehen
  + OK mit dem Ellbogen re/li zum Knie, Blick zur Decke
  + OK vor/zurück, mit Drehung re/li im langen Rücken
* Fersensitz,
  + OK aufgerichtet, Ellbogen eng vor dem Gesicht, Kopf zur Brust einrollen, in den Nacken heben... mit den Händen ein bisschen dagegen halten
  + Stellung des Kindes, Ellbogen eng, aber weit nach vorn auf die Matte legen – Achselhöhlen öffnen, Kinn in die Hände
  + Kaninchen im Bau... mit Händen an der Matte, an den Fersen, hinter dem Rücken, Scheitel dabei am Boden... vor- und zurückrollen... ein Bein nach vorn zum...
* Krieger I, Zehen angestellt, Ferse hoch, hinteres Knie am Boden
  + gedreht, beide Arme, zum und vom Knie
  + zum Himmel blickend, Rückbeuge... Anjaneyasana - Halbmond
  + tief gebeugter, Ellbogen am Boden, Nacken massieren, Kopf nach vorn ziehen
* Bauchlage, halbe Kobra, Kopf im Nacken reiben, Kopf drehen, beugen...
* Rückenlage, Matsyjasana – Fisch... Gegenstellung...
* Im Liegen, Nackenmassage
* Endentspannung

Ein Bild, das Text, Schild enthält.

Automatisch generierte Beschreibung