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

