OFFENE KLASSE, 05.02.2024, Bauchraum/Rücken und drumherum...

* Anfangsentspannung
* Rückenlage
	+ Ein Knie hergezogen, mit beiden Händen und angehobenem Kopf, wegschieben – beide Seiten, 5% der Bauchmuskulatur!
	+ Beide Beine, Knie zueinander und gegen die Hände drücken, Hände gegen die Knie – 10%
	+ Gleicher Beginn, jetzt noch die Arme an den Oberschenkeln vorbei nach vorn strecken - 20%
	+ 40% gibt’s, bei einem gestreckten Bein... natürlich beide Seiten...
	+ 75% mit zwei gestreckten Beinen – ohne ins Hohlkreuz gezogen zu werden...
	+ Mit zusätzlich nach hinten gestreckten Armen und gedrehtem Oberkörper erreichen wir 100% der Bauchmuskulaturen...
* Rückenlage, leicht angehobene, kurvige Lendenwirbelsäule, Unterarme zur Decke, Ellbogen in den Boden drücken...
	+ Jetzt sanft und langsam die Knie nach re/li schwingen... und dann in der Bewegung kurz die Beine halten
	+ Knie greifen und kreisen
	+ Jetzt die Beine auf Hüfthöhe strecken – evtl. die Hände unters Kreuzbein und die langen Beine kreuzen, gern mit Schwung
		- Gern die Beine zur Matte senken und weiter schwingen
			* Happy Baby Pose zur Entspannung…
* Vierfüßler, Abwärts gerichteter Hund
	+ Beide Fersen heben/senken
	+ Fahne, mit aufgestellten Zehen - Ein Bein gestreckt, ohne absinkenden Rücken, heben und den diagonalen Arme gestreckt in der Linie des Körpers heben...
		- Dann Arm und Bein nach außen bewegen...
	+ Balasana, mit langen Armen
* Vierfüßler und in die Planke...
	+ Ein Bein gestreckt heben, beide Seiten...
	+ Füße weiter nach hinten und Becken sinken lassen in die Sphinx
		- Becken heben, Planke, beide Füße wandern nach re/li
		- Nochmal in die Sphinx... dann Füße noch weiter weg... laaange Planke – Fersensitz – Knie öffnen
* Schmetterling, mit VB
* Endentspannung

