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

Ein Bild, das Text, Schild enthält.

Automatisch generierte Beschreibung