# OFFENE KLASSE, 15.01.2024, Hüftbeweglichkeit - Stabilität!

Band, Decke, 2 Blöcke

* Anfangsentspannung mit Band – Beinrückseite dehnen
* Aus dem Sitzen ohne Hände aufstehen und niedersetzen
	+ Mit Zurückrollen in den angedeuteten Pflug...
	+ Stehende VB – Rückbeuge
	+ In der VB ein Bein heben... im Wechsel re/li
* Im Stehen mit angehobenem Bein, Unterschenkel kreisen - re/li
* Aus Balasana, einen Unterschenkel „wiegen“ – aktiv für beide Hüftseiten... re/li
* Zwei nach re/li angewinkelte Knie... zum einen Knie drehen, über das andere Knie nach vorn in die Dehnung bewegen, beide Seiten
* Fersensitz – abwärts gerichteter Hund – Liegestütz – volle Kobra, Becken tief ziehen, zurück in den gebeugten Zehenstand, Knie weg von der Matte... mehrfach – dynamisch
* Vierfüßler, Decke unters Knie, angewinkeltes Bein heben und so groß, wie möglich, in der Hüftpfanne kreisen, Aufmerksamkeit in den Hüftgelenken, beide Richtungen
* Abwärts gerichteter Hund, Fersen abwechselnd tief ziehen...
* Vierfüßler, re Fuß außen zu den Händen, 2 Blöcke, wer mag, über dem hinteren Knie das Becken kreisen – atmen, beide Richtungen, beide Seiten, großzügige Bewegungen, gern mit geschlossenen Augen – ich gebe mein Bestes – nicht mehr, nicht weniger
	+ Fersen/Zehensitz – Handgelenke greifen und kreisen lassen
* Vierfüßler, li Bein auf Hüfthöhe ausstrecken und vorwärts/rückwärts große Kreise machen, ruhiger entspannter Atmen – beide Seiten, spielerisch und intuitiv
* Fersensitz, Handgelenke lockern...
* Sprinter, Anjaneyasana - tiefer Sprinter mit Rückbeuge
	+ Hinteres Bein ausstrecken, Rücken lang lassen, Zehenspitzen aufgestellt, Blöcke unter die Unterarme, ein Bein unter die Schultergelenke, verweilen
	+ vor und zurück pendeln, hinteres Knie anheben – tiefster Ausfallschritt, vorderes Knie leicht ausdrehen... Kraft in den Beinen immer wieder aufbauen
* Abwärts schauender Hund... zu den Händen laufen
* Tiefe Hocke, mit Blöcken für die Hände, Decke unter die Fersen...
	+ Fersen auch mal heben...
	+ ein Knie nach dem anderen nach außen drehen,
	+ Fersen abwechselnd Richtung Boden ziehen
* Endentspannung mit Schmetterlingsbeinen