OFFENE KLASSE, 14. Februar 2024 - Was für die Hüfte und den Rücken

* Anfangsentspannung
* Im Sitzen
	+ Ein Bein gestreckt, das andere angewinkelt, Hände an der Hüfte... nach vorn, bis das angew. Knie den Boden berührt
		- Dort das aufgestellte Knie nach außen und wieder zurück – beide Seiten, mehrfach wiederholen
	+ Ellbogen ablegen, beide Beine strecken, eines heben und auf Hüfthöhe nach außen legen, Rücken bleibt lang
	+ Li seitl. sitzen, li Knie abgelegt, re aufgestellt, li Unterarm an der Matte, re Hand drückt ans re Knie... li Unterschenkel heben/senken
* Vierfüßler, Unterarme am Boden, Knie breit nehmen, Oberschenkelinnenseite dehnen
	+ Regenbogenschwung mit einem Bein – **hoch** nach vorn und weit nach hinten, über das andere Bein
	+ Jetzt den Unterschenkel heben, senken... beide Seiten
	+ Einen Arm heben und unter dem Körper durchstrecken, dynamisch, mehrfach und beide Seiten
	+ Ein Bein auf Hüfthöhe ausstrecken, Knie breiter, als Hüftbreit, Gesäß nach hinten, mit einer Hand umgreifen und die Zehenspitzen zur Decke drehen, mehrfach und beide Seiten
* Im Stehen, Hände hinter dem Körper falten und mit aktiven Armen in die tiefste Hocke und wieder zum Stehen kommen... evtl. die Fersen unterlegen – Hände wechseln, mehrfach
* Am Fenstersims
	+ Ein Fuß mit geöffnetem Knie auf den Sims, seitl. zum Fenster stehen, Knie mit einer Hand halten die andere mit dem Körper nach hinten drehen – 15x
	+ Ein Bein gestreckt zum Fenster auflegen, diagonale Hand am Knöchel, zur anderen Seite aufdrehen - 15x
	+ Mit dem Gesäß am Sims, beide Beine gestreckt, re Hand an die Außenseite li Knie und aufdrehen
* Bauchlage
	+ Hände hinter den Kopf, Ellbogen heben, oben lassen und die gestreckten Arme hinter den Rücken bringen, im unteren Rücken übereinander legen, jetzt die Ellbogen sinken lassen, oberer Rücken rund... und wieder zurück – mehrfach!!
		- Zehen aufgestellt, Fäuste im unteren Rücken, Ellbogen heben/senken
		- Salambasana – die Heuschrecke, Variationen
* Endentspannung

