OFFENE KLASSE, 26.02.2024 - bewegliche und starke Schultern

Faszienrolle, (viele Bewegungen gehen auch mit einem Band…)

* Anfangsentspannung mit Faszienrolle quer an den Schulterblättern, von re nach li rollen
* Im Sitzen:
  + Die FR in den Händen, OK nach re/li beugen
  + Über dem Kopf horizontal re/li drehen
  + Vor den Körper, hinter den Kopf und zu den Schultern ziehen, Ellbogen strecken und beugen
  + Vor dem Körper die Hände mit der Rolle kreuzen
* Bauchlage, einen Arm über, einen Richtung Rücken, im Halbkreis bewegen… Körper und Boden nicht berühren
* Seitstütz, Unterarm oder auf der Hand, mit der anderen Hand um den Körper ein- und ausrollen – beide Seiten
* Über den ganzen Rücken auf- und abrollen, Pflug-sitzende VB
* Im Sitzen… dann im Vierfüßler
  + Handgelenke strecken, Finger greifen und mit gestrecktem Arm alle Richtungen durchdehnen – beide Seiten
  + Im Vierfüßler die Hände auf der Matte aufstellen und in allen Richtungen dehnen – Handflächen oben/unten
* Kaninchen, Arme hinter den Rücken, Finger falten und Arme heben
* Bauchlage, Arme schulterbreit, Handflächen zur Matte… über den Rücken die Füße/Beine zur diagonalen Hand
* Salambasana - Heuschrecke
  + ein gestrecktes Bein auf den angewinkelten Unterschenkel anheben – beide Seiten
* Armekreisen im Stehen oder Sitzen
* Einen gestreckten Arm vor dem Körper in Schulterhöhe greifen und aufmerksam dehnen, beide Seiten
  + Dabei den OK zu beiden Seiten drehen…
* Endentspannung mit der Faszienrolle, längs an der Wirbelsäule