ONLINE\_OFFENE KLASSE, 11. Juli 2022, die Hüfte braucht Bewegung

Band

* Anfangsentspannung
* Jeweils ein Knie über den Körper schwingen, re/li bewusst und dynamisch
* Bein gestreckt, in der Rückenlage im Hüftgelenk kreisen und drehen – beide Seiten
	+ Gestreckt zum Körper herziehen – Beinrückseiten dehnen (Band)
* Knie eng überschlagen und dieses BeinePaket zum Körper ziehen – beide Seiten
* Im Sitzen, Beine gekreuzt, seitl. einen Arm über den Kopf nehmen, mit der anderen Hand seitl abstützen
* Bauchlage für die OberschenkelDehnung, Ferse mit der Hand zum Gesäß ziehen, das Bein deutlich biegen... 1, dann beide
* 4 Übungen für die Entspannung der äußere Hüfte und für den unteren Rücken
	+ Stehend, ein Knie gebeugt
	+ Gormukhasana oder ein Bein überschlagen mit Drehung
	+ Vierfüßler diagonales Bein unterdem Körper durch
	+ Planke mit unter dem Körper durchgestreckten Bein, Unterarme am Boden
* Tiefer Krieger, das hintere Knie am Boden
* Breite Grätsche, ein Knie angewinkelt, Zehen zeigen nach vorn, re Unterarm am Boden und Hand beim li Fuss, li Arm gestreckt zur Decke aufdrehen
* Schulterstand, im Wechsel Bein gestreckt hinter den Kopf bringen
* Im Stehen
	+ Ein Bein heben, den Fuss umfassen (Band) und wenn´s geht beide Beine strecken, OK vorbeugen
	+ Breite Grätsche, VB, Arme mit den gegriffenen Händen hinter dem Rücken anheben
	+ Abwärtsgerichteter Hund mit aufgedrehtem, hüftöffnendem Bein, im Wechsel
* Schrittstellung, gestreckte Beine, mit VB, Kopf/Knie, beide Seiten
* Happy BabyPose... weich werden...
* Endentspannung