OFFENE KLASSE, 07. Nov. 2024, Starke Hüfte – glückliche Wirbelsäule

Band, Stuhl, Faszienrolle

* Anfangsentspannung mit Band, Beinrückseitendehnung
* Auf dem Stuhl einen Unterschenkel heben, strecken, aufstehen, Bein gestreckt heben und wieder setzen – mehrfach, beide Seiten
	+ Die selbe Übung mit dem Bein im Band...
	+ dann kürzeres Band,
	+ dann nur mit der Hand die Zehen greifen, aufstehen mit dem gestreckten Bein. Die andere Hand an der Hüfte – alltagstauglich!
* Glückliche Wirbelsäule - Flow
	+ Balasana Twist, mit den Händen in der tiefen VB nach re/li wandern
	+ Katze/Kuh, seitl. das lange Bein über das knieende Bein bewegen und wieder zurück... beide Seiten mehrfach
	+ Vierfüßler, seitl. aufdrehen und tief durchtauchen, dynamisch
	+ Tanzender Löwe, über Händen und Knien kreisen/tanzen
	+ Tiefe VB, Kniestand, Arme lang, Brust Richtung Boden, lang werden
	+ Salambasana (Heuschrecke), Bauchlage, Beine und Arme einzeln und zusammen heben
	+ Dhanurasana, (Bogen)
	+ Prasarita Balasana, breit gegrätscher Fersensitz, VB
* Abwärts gerichteter Hund... einrichten! Vorbereitung:
	+ - Auf-/Abwärts gerichteter Hund im flotten Wechsel
		- Kniestand, ein Bein seitl. wegstrecken und OK mit schulterhohen Armen in der Linie nach re/li beugen
			* Diagonal zum ausgestreckten Bein greifen, aufdrehen, Ellbogen zum Boden, der andere Arm geht über die Schulter nach hinten oben
		- Breite Grätsche im Stehen, eine Hand in der Mitte am Boden und flott aufdrehen, dort auch halten – beide Seiten
			* Jetzt den diagonalen Knöchel greifen, aufgedreht bleiben, über den Rücken eine Hand an den Oberschenkel – halten, dehnen
		- AbwärtsHund, gestrecktes Bein heben, zurück zum Ellbogen... von vorn, mehrfach, beide Seiten
		- L-Sitz, PushUps, nach hinten drehen, Hände am Boden, gedrehte Liegestütze aus diesem Sitz - beide
	+ Adho Mukka Svanasana, mit re zum linken Knöchel greifen...
* Endentspannung mit der Faszienrolle