OFFENE KLASSE, „obenrum“ ganz weich werden - 05.12.2024

* Anfangsentspannung, über die schulterbreit ausgestreckten Arme nach re/li zur Seite rollen und wieder zurück... mehrfach
* Rückenlage... ein kleiner Jiu Jiutsu-Flow
	+ Beine über den Kopf, aufwärt rollen, ein Fuß ein Knie im Wechsel am Boden (als ob man aufstehen wollte...) und knieend das Becken nach vorn, Arme heben, Vordeseite strecken und wieder zurück in die Rückenlage, zur anderen Seite – mehrfach auf beide Seiten
		- Re Bein über den re Oberarm, li Hand greift die Zehen oder die Fußaussenseite, Arm und Bein strecken, Blick nach oben nehmen und wieder abrollen... beide Seiten
* Rückenlage, Beine angewinkelt zum Kopf, li/re am Kopf vorbei und geschickt mit Händen und Armen abstützen... eine Art Rückwärtsrolle über die Schultern. Nicht ganz bis zum Auflösen, sondern immer wieder über die Schultern zur anderen Seite
* Bauchlage... evtl. ein Sitzkissen unter den Brustkorb, OK anheben
	+ Chickenwings, Hände am Hinterkopf, Ellbogen heben und vor em Gesicht wieder schließen
	+ Im Wechsel einen Arm strecken... selbe Bewegung
	+ Beide Arme seitl. heben, wieder zurück, Ellbogen vor dem Gesicht schließen
* Im Stehen, Ellbogen angewinkelt kreisen, dabei die Hände dicht am Kopf lassen, vorwärts und rückwärts kreisen...
	+ Jetzt ein bisschen freestyling und alle möglichen kreisenden Bewegungen der Arme/Schultern mit OK improvisieren
		- Arme vor und hinter den OK nehmen, Rücken bewegt sich in Katze/Kuh
			* Ein Arm nach oben, der andere nach unten...
			* Lu Jong – wie der Adler greift...
	+ Kopf-Knie mit gestreckten Armen hinter dem Rücken...
		- Nach vorn und hinten schwingen - zur anderen Seite
* Garudasana Arme und Beine, Adler in der Rückenlage
	+ So weit es geht ausstrecken und über dem Bauchnabel zusammenziehen – schöne Bauchübung!!
* L-Sitz / Tischhaltung im flotten Wechsel, Schulter/Handgelenke mobilisieren
	+ Im L-Sitz Beine überkreuzen, herziehen und na li/re ablegen. Dabei die Seite über die gestreckten Arme lang machen. Geht auch auf den Händen schwebend...!
* Endentspannung im Krokodil, wer mag, sonst Savasana...

