



AP

**Hüftbreite Bankstellung.** Das **Band in beiden Händen** halten, über den **re. Fuß** legen. Das **li. Knie** fixiert das Band am Boden. **Hände senkrecht** unter den Schultern, **EA**.



BA

**Strecke beim AA re. Bein** waagrecht nach hinten, **hebe li. Arm gestreckt waagrecht nach vor.** **Beuge beim EA re. Bein** und **li. Arm, bringe Ellbogen und Knie unter Körper zusammen.** **Strecke Arm und Bein beim AA.** Wh. gegengleich.

„**Stelle dir vor, du drückst mit deinen Fingerspitzen und deinem Fuß vorne und hinten eine Wand weg.**“

KA

Halte die Wirbelsäule in der natürlichen Stellung gerade. Kopf in Verlängerung der WS, ziehe das Bein aus dem Hüftgelenk heraus, Powerhouse aktiv. Arm und Bein bilden eine Linie.

# LTP - Schule 24

