



AP

**Aufrechter Stand**, Füße hüftgelenksbreit aufgestellt und leicht gebeugt. **EA**.

**AA** rolle **Wirbel für Wirbel nach vorne ab**, bis die Hände den Boden berühren. **EA**  
**Wandere vier Schritte nach vor in den Liegestütz.**



BA

**AA**. **Beuge beim EA die Ellbogen zur Taille. Schiebe beim AA Gesäß zur Decke, strecke Beine**, ziehe Fersen zum Boden. **Wandere mit Händen zurück** zu den Füßen, **EA, rolle beim AA** Wirbel für Wirbel **zurück** in die AP.

„**Stelle dir vor, dein Rücken ist im Liegestütz ein Brett, auf dem jemand stehen kann.**“

KA

Hände im Liegestütz direkt unter den Schultern. Schulterblattspitzen zum Becken ziehen. Hals bleibt lang. Powerhouse aktiv.

# LTP - Schule 28

