



AP

Aufrechter **Sitz** auf den Sitzbeinhöckern, **Füße hüftgelenksbreit** aufgestellt, der **Ball** ist **hinter dem Rücken**.



BA

EA, beim **AA** **ziehe** deinen **Nabel nach innen oben zur WS** und **presse den unteren Rücken – LWS – an den Ball**. Lasse dabei deine Wirbelsäule lang.

„Stelle dir vor, du drückst mit deinen Armen beim Ausatmen eine Feder nach unten.“

KA

Lasse dein Brustbein gehoben, Kopf in Verlängerung der WS. Denke dich in die Länge.

LTP - Schule 14

