



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

