



AP

Stelle dich **einen großen Schritt** weit **von der Wand** entfernt auf und lehne dich aufrecht an sie an. **Füße parallel**.



BA

EA, beuge beim **AA** die **Knie 90°**, hebe gleichzeitig deine **Arme in Vorhalte**. **EA**. **Gleite beim AA zurück** in die AP.

„Stelle dir vor, du setzt dich auf einen Sessel, doch ein Seil zieht dich am Scheitel wieder nach oben zur Decke.“

KA

Behalte mit Schultern Kontakt an der Wand. Halte das Becken stabil, nicht kippen. Bringe deine Knie direkt über die zweite Zehe. Powerhouse aktiv.

LTP - Schule 4

