

Fehlhaltung Rücklage

WARM UP		MASTERCLASS			
Übung	Körperlage	Übung	Feder	Box	Körperlage
1 breathing	Rückenlage	1 footwork - open v-position	2-4		Rückenlage
2 neutral to imprint	Rückenlage	2 footwork - single leg	2-4		Rückenlage
3 shoulder mobilization	Rückenlage	3 footwork - single leg bicycle	2-4		Rückenlage
4 arm circles	Rückenlage	4 spine extension - lat pull (Original)	½ - 1½	long box	Bauchlage
5 neck mobilization	Rückenlage	5 spine extension - lat pull (45°)	½ - 1½	long box	Bauchlage
		6 shell stretch/cat stretch	-		variabel
		7 spine twist 1. Seite	½ - 1	long box	Sitz
		8 spine twist 2. Seite	½ - 1	long box	Sitz
		9 rowing back - sitting (arms down)	1-2	long box	Sitz
		10 rowing back - sitting (Original)	1-2	long box	Sitz
		11 short spine (über 2 Varianten)	2		Rückenlage
		12 swan dive (über 2 Varianten)	Alle	long box	Sitz
		13 shell stretch/cat stretch	-		variabel
		14 stomach massage	2-3		Sitz
		15 knee stretches light (oder hard)	1-2		Stütz
		16 long stretch - up stretch straight	1-2		Stütz
		17 side splits - Abduktoren	1-2		Stand
		18 side splits - Adduktoren	½ - 1		Stand
		19 side splits - skating	½		Stand
		20 hip stretch - auf Reformer	1-2		Stand