

Fehlhaltung Kyphose-Lordose

| WARM UP | | MASTERCLASS | | | |
|-------------------------|------------|---|--------|-----------|------------|
| Übung | Körperlage | Übung | Feder | Box | Körperlage |
| 1 breathing | Rückenlage | 1 footwork - v-position | 2-4 | | Rückenlage |
| 2 neutral to imprint | Rückenlage | 2 footwork - heels | 2-4 | | Rückenlage |
| 3 shoulder mobilization | Rückenlage | 3 footwork - arches | 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 - triceps pull | ½ - 1½ | long box | Bauchlage |
| | | 6 shell stretch/cat stretch | - | | variabel |
| | | 7 rowing back - roll down | 1-2 | | Rückenlage |
| | | 8 rowing back - roll down mit biceps | 1-2 | | Rückenlage |
| | | 9 rowing front - straight forward | 1-2 | long box | Sitz |
| | | 10 rowing front - hug a tree | 1-2 | long box | Sitz |
| | | 11 swimming (über 2 Varianten) | Alle | long box | Bauchlage |
| | | 12 shell stretch/cat stretch | - | | variabel |
| | | 13 spine twist | Alle | short box | Sitz |
| | | 14 hipwork - straight leg parallel | 2 | | Rückenlage |
| | | 15 hipwork - straight leg laterally rotat | 2 | | Rückenlage |
| | | 16 hipwork - adductors | 2 | | Rückenlage |
| | | 17 hipwork - stag | 2 | | Rückenlage |
| | | 18 mermaid - 1. Seite | 1 | | Sitz |
| | | 19 mermaid - 2. Seite | 1 | | Sitz |
| | | 20 hip stretch - Stand am Boden | 1-2 | | Stand |