

MINIMASTERCLASS I UNTERRICHTEN MODUL 4				
	Übung	Federn	Box	Körperlage
1	footwork - high heels	2-4		Rückenlage
2	footwork - calfwork	2-4		Rückenlage
3	spine extension - lat pull (Original)	½ - 1½	long box	Bauchlage
4	spine extension - triceps pull	½ - 1½	long box	Bauchlage
5	shell stretch/cat stretch	-		variabel
6	round back	Alle	short box	Sitz
7	spine twist	Alle	short box	Sitz
8	hipwork - parallel bend	2		Rückenlage
9	hipwork - frog	2		Rückenlage