

MINIMASTERCLASS II UNTERRICHTEN MODUL 4			
Übung	Federn	Box	Körperlage
1	footwork - heels	2-4	Rückenlage
2	footwork - open v-position	2-4	Rückenlage
3	spine extension - lat pull (Original)	½ - 1½	long box Bauchlage
4	spine extension - lat pull (Variante diagonal 45°)	½ - 1½	long box Bauchlage
5	shell stretch/cat stretch	-	variabel
6	spine twist (ohne Stab, Sitz auf long box)	½ - 1	long box Sitz
7	the hundred	1½ - 2½	Rückenlage
8	hip lifts	2-3	Rückenlage
9	upper back work supine - triceps pull	1½ - 2½	Rückenlage