

Übungsprogramm: Fuß

Notizen:

Ausgangshaltung: Auf einem Stuhl sitzen, die Füße stehen flach auf dem Boden.

Ausführung: Die Fersen so weit wie möglich vom Boden abheben und wieder abstellen, dann den Vorderfuß so weit wie möglich anheben. Das Ganze, wenn möglich, in einer flüssigen Bewegung.
20 x wiederholen

Ausgangshaltung: Auf einem Stuhl sitzen, die Füße stehen flach auf dem Boden.

Ausführung: Die Innenseite vom Fuß anheben und dann die Außenseite.
20 x wiederholen

Ausgangshaltung: : Auf einem Stuhl sitzen, die Füße stehen flach auf dem Boden. Ein paar Murmeln auf den Boden legen.

Ausführung: Mit den Zehen die Murmeln aufheben und an einer anderen Stelle wieder ablegen.
Ca. 20 x wiederholen

Ausgangshaltung: : Auf einem Stuhl sitzen, die Füße stehen flach auf dem Boden. Ein Handtuch auf dem Boden ausbreiten.

Ausführung: Mit den Zehen eine „Krabbelbewegung“ machen, sodass das Handtuch unter den Zehen durch gleitet.
Ca. 5 x wiederholen (je nach Größe des Handtuchs)