

# Fussgymnastik

jede Übung ca. 1 Minute



## Einbeinstand

Beachte:

- Knie leicht gebeugt
- Kniescheibe über dem Fuss
- Becken waagrecht

Varianten:

- mit anderem Bein einen Ball hin und her rollen
- Gewicht verlagern nach vorne/hinten/zur Seite
- Kniebeugen
- Augen schliessen
- Kopf in den Nacken legen



1



2

## Sonnenaufgang

1. inneres Fusslängsgewölbe leicht hochziehen
2. Fussgewölbe wieder absenken

Beachte:

- Ferse und Zehenballen bleiben immer am Boden
- Zehen locker lassen
- nur kleine Bewegung sichtbar



## Fussausserrand hochziehen

1. Fussaussenrang hochziehen
2. Fussaussenrand langsam senken

Beachte:

- Zehen locker lassen



### Zehenstand

1. Ferse hochstemmen in den Zehenstand
2. Ferse langsam absenken

#### Beachte:

- korrekte Stellung der Beinlängsachse

#### Varianten:

- auf den Zehen gehen
- auf einer Treppenstufe
- im Einbeinstand



### Fersenstand

1. Vorfuss hochziehen in den Fersenstand
2. Vorfuss langsam absenken

#### Beachte:

- Knie leicht gebeugt

#### Varianten:

- auf den Fersen laufen
- im Einbeinstand



### Rund um den Fuss

1. Auf den Zehenspitzen beginnend ...
2. ... über die Fussaussenseite auf die Ferse rollen ...
3. ... über die Innenseite wieder auf die Zehenspitzen stehen.

#### Variante:

- in die andere Richtung



### Spreizen und Annähern

1. Abspreizen der Zehen
2. Annähern / Zusammenziehen der Zehen

#### Beachte:

- Zehen nicht krallen
- Zu Beginn ist ev. kein Abspreizen möglich, doch eine Spannung sollte spürbar sein.



### Zehen krallen

1. Zehen krallen
2. Zehen locker lassen

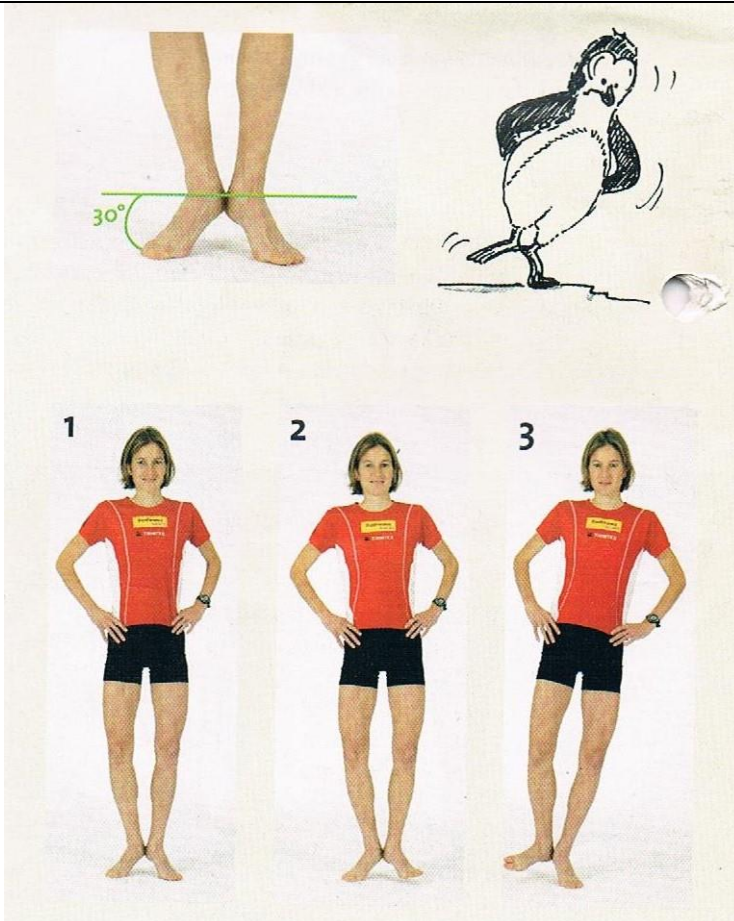
#### Varianten:

- Gegenstände mit den Zehen greifen, z.B. Tüchli, Bleistift, Kieselsteine, Zeitung, ...



### Tüchli krallen

1. Tüchli mit Zehen krallen
2. Tüchli zu sich ziehen oder wegstossen



### Pinguin

1. aufrechter Stand mit gestreckten Knien, auf den Zehenspitzen, Fersen berühren sich und Füße stehen in V-Stellung zueinander
2. abwechslungsweise rechter und linker Vorfuss vom Boden abheben und dabei den Kontakt der beiden Fersen in der Luft nicht verlieren

#### Beachte:

- Winkel von ca. 30° im oberen Sprunggelenk



### Einbein-Kampf

1. zu zweit: Beide Personen sind im Einbeinstand und halten sich an den Händen.
2. Durch ziehen und stossen versuchen sie sich aus dem Gleichgewicht zu bringen.
3. Wer zuerst wegehüpft oder absteht, hat verloren.