



Übung	Beschreibung	Wiederholung
Fußgelenksarbeit 1+2	<p><u>Ausgangsstellung:</u> Zehenstand Abwechselnd abrollen bis die Fersen den Boden berühren (nicht abstellen!) und wieder in den Zehenstand zurück.</p> <p><u>Hinweis:</u> Schultern locker hängen und die Arme mit schwingen lassen. Aufrechte Haltung und gerade aus schauen.</p>	<p>3x30“ mit Frequenzwechsel</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. normale 2. langsam 3. schnell <p>Zwischen den Serien ein paar Schritte als Pause gehen</p>
Fußkanten belasten 1	<p><u>Ausgangsstellung:</u> Stand Auf der Stelle oder in sehr kleinen Schritten gehen und dabei abwechselnd nur die Außenseite (O-Beine), Innenseite (X-Beine), Ferse oder Ballen des Fußes benutzen.</p> <p><u>Hinweis:</u> Die Zehen bei der Übung immer leicht einziehen. Schultern locker hängen und die Arme mit schwingen lassen. Aufrechte Haltung und gerade aus schauen.</p>	<p>3x30 Schritte pro Übung Zwischen den Serien ein paar Schritte als Pause gehen</p>
Baum im Wind 2	<p><u>Ausgangsstellung:</u> Stand Fester, aufrechter Stand. Körperschwerpunkt nach vorne, hinten und zur Seite verlagern.</p> <p><u>Hinweis:</u> Die Zehen bei der Übung immer leicht einziehen. Hüfte fest fixieren und einknicken bzw. ausweichen verhindern.</p>	<p>1‘</p>
Einbein-Stand 1+2	<p><u>Ausgangsstellung:</u> Einbeinstand Auf ein Bein balancieren. Die Zehen dabei leicht einziehen und den Fuß möglichst gleichmäßig zwischen Ferse und Vorfuß belasten.</p> <p><u>Hinweis:</u> Aufrechte Haltung und einen festen Punkt ca. 2m entfernt auf dem Boden fixieren.</p>	<p>3x30“ pro Seite Balanceaufgabe erschweren durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • weichen Boden (Kissen, Matte) • wackliger Halt (MBT, Therapiekreisel) • Augen zu

Fuß anziehen strecken 1	<p><u>Ausgangsstellung:</u> Auf dem Boden sitzen Beine gestreckt und Füße abwechselnd strecken und anziehen. Dabei die Zehen in verschiedenen Varianten mit einziehen oder strecken.</p> <p><u>Hinweis:</u> Richtig Zehen einziehen oder strecken. Wenn die Koordination der Übung schwierig ist, abwechselnd nur auf einen Fuß konzentrieren.</p>	3' in verschiedenen Kombinationen üben
Fuß kreisen 1	<p><u>Ausgangsstellung:</u> Auf dem Boden sitzen Beine gestreckt und Füße abwechselnd in gleicher oder Entgegengesetzter Richtung kreisen. Dabei die Zehen in verschiedenen Varianten mit einziehen oder strecken.</p> <p><u>Hinweis:</u> Richtig Zehen einziehen oder strecken. Wenn die Koordination der Übung schwierig ist, abwechselnd nur auf einen Fuß konzentrieren.</p>	3' in verschiedenen Kombinationen üben
Zeitung falten 2	<p><u>Ausgangsstellung:</u> Auf dem Boden sitzen Zeitung mit den Füßen zusammen und wieder auseinander falten.</p> <p><u>Hinweis:</u> Nicht schummeln! Geduldig üben</p>	2-3x falten
Zeitung zerreißen 2	<p><u>Ausgangsstellung:</u> Auf dem Boden sitzen Zeitungen mit den Füßen in kleine Stücke zerreißen.</p> <p><u>Hinweis:</u> Wirklich in kleine Stücke zerreißen</p>	1 Zeitung
Zeitungs- Reste zusammen lesen 2	<p><u>Ausgangsstellung:</u> Auf dem Boden sitzen Zeitungsreste mit den Füßen greifen und hochwerfen. Danach mit den Füßen die Zeitungsreste greifen und zusammensammeln.</p> <p><u>Hinweis:</u> Viel Spaß</p>	Ca. 3'

Das Programm hat als Hauptaufgabe eine Verbesserung der Koordination des Fußes und die Kräftigung der Fußstützmuskulatur. Dazu sollten Sie das Fußprogramm täglich in den beiden Teilprogrammen oder jeden zweiten Tag als ganzes Programm üben. Das komplette Programm dauert ca.25min. Die beiden Einzellprogramme 1 und 2 haben eine Übungszeit von ca. 15min.