

Fuß - Training

Training I: Basisübungen

Ziele: Stabilisation, Beweglichkeit, Koordination

Material: Gymnastikmatte, Balancepad, altes Kleidungsstück, Tuch oder Socke

Zeit	Thema	Inhalt
2	› Einbandstand & kreisen	Stehe auf einem Bein und kreise mit dem freien Bein um das Sprunggelenk. Dann ums Kniegelenk.
5	› Balance-Training Fechtstand	Stehe im Fechtstand und gebe druck im Wechsel auf deinen Fuß: Innenseite, Außenseite, Vorfuß, Ferse.
3	› Tücher heben und greifen	Greife und hebe ein Tuch mit deinen Zehen vom Boden und lasse es wieder fallen. Mit dem anderen Bein entspannt im Einbeinstand.

Training II: Gewölbetraining

Ziele: Ausbildung des Quer- und Längsgewölbe durch Lockerung und Koordination

Material: Balancepad, 2 Halbkugeln (oder halbe Kokosnüsse), Igel Balance-Kugeln

Zeit	Thema	Inhalt
3	› Einbandstand & Waage	Auf Unterlage Balancepad oder Kleidungsstück. Im Einbandstand leichte Kniebeuge. Standwaage im Einbeinstand.
4	› Balance-Kugeln	Kniebeugen auf beiden Balance-Kugeln. Im Fechtstand auf beiden Kugeln frei balancieren.
3	› Gewölbeausprägung	30 Sekunden auf den Halbkugeln stehen. Zehenstand & Krallen im Wechsel.