


Übung 1
1. Zehen beider Füße auf den Boden krallen und wieder strecken


Belastungsparameter:
.....



Zehen krallen und wieder strecken.

Übung 2
1. Vorfuss anheben, Ferse bleibt am Boden.
2. Vorfuss aufsetzen, Fersen anheben und wieder absetzen.


Belastungsparameter:
.....



Abwechselnd Vorfuss und Ferse anheben, mit den Füßen wippen.

Übung 3
1. Vorfuss kreisen
2. Die Fersen bleiben auf dem Boden

Belastungsparameter:
.....



Vorfüsse kreisen lassen - die Fersen bleiben auf dem Boden.

Übung
1. Fersen kreisen
2. Die Fussspitzen bleiben auf dem Boden.


Belastungsparameter:
.....



Fersen kreisen lassen - die Fussspitzen bleiben auf dem Boden.

Übung 5
1. Bein gestreckt
2. Fussspitzen nach unten stossen.

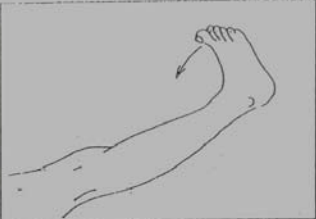
Belastungsparameter:
.....



Bein bereits gestreckt - dann Fussspitzen nach unten.

Übung 6
1. Gestrecktes Bein und angehoben.
2. Fussspitze zeigt zur Nase hin.


Belastungsparameter:
.....



Bein gestreckt und angehoben - Fussspitze zeigt zur Nase hin.

Übung 7
1. Beine gestreckt hochhalten.
2. Füße strecken und beugen.


Belastungsparameter:
.....



Beine gestreckt hochhalten - Füße strecken und beugen.

Übung 8
1. Beine gestreckt hochhalten.
2. Fussspitzen zeigen zur Nase hin.


Belastungsparameter:
.....



Beine gestreckt und angehoben - Fussspitzen zeigen zur Nase hin.

Übung 9
1. Die Fussspitze bei angehobenem Bein.
2. Anschl. Zahlen schreiben.


Belastungsparameter:
.....



Die Fussspitze bei angehobenem Bein kreisen lassen, dann Zahlen schreiben.

Übung 10
1. Die „Zeitungs- Knüll und Zerreis-Uebung.
2. Auch mit Frottée möglich.

Belastungsparameter:
.....



Die „Zeitungs-Knüll- und -Zerreis-Übung“.



Mit Wackelbrett Sprunggelenk
seitwärts abkippen.
Belastungsparameter:

.....



Mit Wackelbrett Sprunggelenk vor-
rück abkippen. Zehen möglichst
hoch zu Schienbein ziehen.
Belastungsparameter:

.....



Sprunggelenk anheben und
senken, immer in der Endposition
kurz halten (parallel/asymmetrisch).
Belastungsparameter:

.....



Auf Treppe od. Stepp,
Sprunggelenk anheben und
senken, immer in der Endposition
kurz halten (parallel/asymmetrisch).
Belastungsparameter:

.....



Fusskrabbeln; Sich mit
Vorfussbewegungen
fortbewegen.

Belastungsparameter:

.....