



Wiederholen Sie jede Übung 10x!

Übung 1:
Zehen krallen und wieder strecken

Übung 2:
Abwechselnd Vorfuß und Ferse anheben

Übung 3:
• Füße heben
• Vorderfüße kreisen lassen

Übung 4:
Fersen nach außen kreisen lassen

Übung 5 (je Bein 10x)
• Knie anheben
• Bein strecken
• Fuß strecken
• Kniegelenk beugen
• Fuß wieder aufsetzen

Übung 6 (je Bein 10x)
• Bein gestreckt heben
• Fußspitze zur Nase zeigen lassen
• Ferse auf den Boden legen

Übung 7
Wie Übung 6, aber mit beiden Beinen

Übung 8
• Beide Beine gestreckt in der Luft halten
• Füße im Sprunggelenk strecken und beugen

Übung 9 (je Bein 10x)
• Bein gestreckt anheben
• Fuß kreisen lassen
(10x links herum, 10x rechtsherum)

