

Bein- und Fußgymnastik

- Alle Übungen werden 20 bis 30 Sekunden durchgeführt. Frequenz im Sekundentakt. Die Reihenfolge ist nicht dringend beizubehalten. Zwischendurch immer lockern.

1. Wippen / Muskelpumpe



2. Steppen



3. Tippieln



4. Gas geben und bremsen



5. Zehenstände



6. Fuß kreisen



7. Wippen auf der Linie



8. Gewicht verlagern



9. Einbeinige Zehenstände



10. Wippen mit Belastung auf einem Fuß



11. Kniebeuge mit anschließendem Zehenstand

