

Training für die Füße

Koordinationsübungen aus dem Lauf ABC – barfuß Fußarbeit



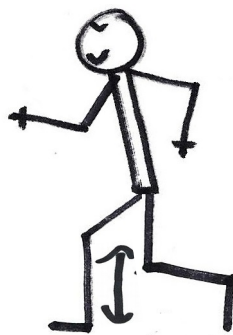
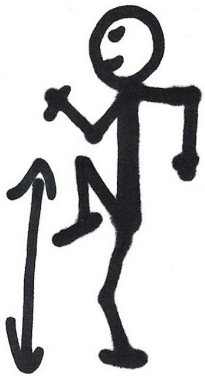
- **Zehenlauf** -auf den Zehenspitzen laufen
- **Ballenlauf** -auf dem Ballen Laufen
- **Fersenlauf** -auf der Ferse Laufen
- **Laufen auf der Außenkante • Innenkante**
- **Fuß bewusst abrollen**
 - vom **Ballen** beginnend
 - von der **Ferse** beginnend

Variationen:

- **Richtung:** vorwärts, rückwärts, seitwärts nach links/rechts
- **Intensität:**
 - kraftvolles, bewusstes Laufen -sanftes, bewusstes Laufen
 - kraftvolles, bewusstes Gehen -sanftes, bewusstes Gehen
- **Tempo:** sehr langsam -langsam -schnell -sehr schnell

Kraftübung für die Beine: 10*pro Übung 3-5 Durchgänge

- **Kniehebelauf**
o.10*Knie heben
- **Ausfallschritt**
Kniebeuge
- **Hampelmann**
o.Ausfallschritt seitr.



Dehnungsübungen

- Grätschstand, Gewicht verlagern
- Schmetterling -einbeinig
- Gedrehter Ausfallschritt
- Hüftgelenk Kreisen
- Strecken aus der aktiven Hocke
- Wadendehnung am Absatz

