

Fussübungen



☐ **Quergewölbe dehnen, Zehen beugen in den Grundgelenken**

- Umfassen und zu einem Bogen formen.
- Gleichzeitig die Zehen leicht in den Grundgelenken beugen.
- Dabei die Zehen lang halten und nicht krallen.

20–30 Wiederholungen



☐ **«Tüchlifresser»**

- Sitzen und den Fuss auf ein Tuch stellen, Ferse eher aussen belasten. Grosszehe am Boden halten und Zehen entspannen.
- Das Längs- und Quergewölbe verstärken, dabei den Fuss kurz machen, ohne die Zehen zu krallen. Nun «frisst» der Fuss das Tuch.

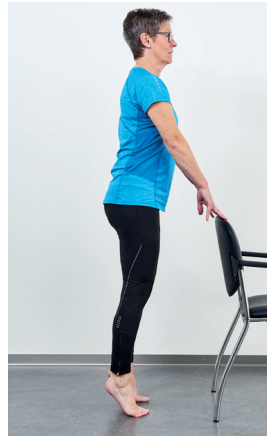
3x 10–20 Wiederholungen



☐ **Wischen in guter Fussstellung**

- Sitzen und Füsse je auf ein Tuch stellen, Ferse eher aussen belasten. Grosszehe am Boden halten und Zehen entspannen. Die Knie stehen über den Fussgelenken.
- Nun mit den Füßen zuerst langsam, später schnell vor- und zurückwischen.

3x 10–20 Wiederholungen



☐ Fussstellungen im Stand

☐ Fussstellung im Stand, einbeinig

- Fuss einstellen und dabei die Ferse eher aussen belasten. Grosszehe am Boden halten und Zehen entspannen. Bewusst das Längsgewölbe des Fusses halten.
- Gewichtsverlagerung nach vorne und hinten
- Gewichtsverlagerung nach rechts und links
- In die Hocke gehen und zurück, dabei die Fussstellung halten
- Zehenstand und wieder absenken
- Steigerung: einbeinig

3x 10 – 20 Wiederholungen



☐ Vorfuss auf Stufe

☐ Vorfuss auf Stufe, einbeinig

- Zehen aktiv, als ob sie sich festsaugen möchten. Längsgewölbe erhalten (Fussinnenkante soll nicht einsinken)
- Zehenstand und wieder absenken
- Steigerung: einbeinig

3x 10 – 20 Wiederholungen



☐ Fuss über dem Ball entspannen

Mit dem Tennisball die Fusssohle massieren. Leicht nach vorne und nach hinten rollen.

1 – 3 Minuten