

# Fußstabilisation

1. Rechts Fußkreisen - Fuß anziehen und strecken - Fuß nach rechts und links bewegen  
Schwierigkeitsgrad erhöhen durch Augen schließen
2. Links Fußkreisen - Fuß anziehen und strecken - Fuß nach rechts und links bewegen  
Schwierigkeitsgrad erhöhen durch Augen schließen
3. Auf Zehenspitzen und wieder zurück- Schwierigkeitsgrad erhöhen durch Augen schließen
4. Auf Zehenspitzen stehen – halten -Schwierigkeitsgrad erhöhen durch Augen schließen
5. Auf den Zehenspitzen hoch/runter rechts -Schwierigkeitsgrad erhöhen durch Augen schließen
6. Auf den Zehenspitzen hoch/runter links -Schwierigkeitsgrad erhöhen durch Augen schließen
7. 8 er malen rechts – Variation: große 8 und kleine 8 -Schwierigkeitsgrad erhöhen durch Zehenstand und/oder durch Augen schließen
8. 8 er malen links – Variation: große 8 und kleine 8 -Schwierigkeitsgrad erhöhen durch Zehenstand und/oder durch Augen schließen
9. Einbeinstand in Standwaage rechts - (Arme zeigen immer über den Kopf) Position 3 Sek. halten -Schwierigkeitsgrad erhöhen durch Augen schließen
10. Einbeinstand in Standwaage links - (Arme zeigen immer über den Kopf) Position 3 Sek. halten -Schwierigkeitsgrad erhöhen durch Augen schließen
11. Standwaage rechts – auf Zehenspitze hoch und runter -Schwierigkeitsgrad erhöhen durch Augen schließen
12. Standwaage links – auf Zehenspitze hoch und runter -Schwierigkeitsgrad erhöhen durch Augen schließen
13. Einbeinstand rechts, linkes Knie 90 Grad nach hinten – linkes Bein schnell vorziehen und stabilisieren -Schwierigkeitsgrad erhöhen durch Sprung und auf Zehenspitzen landen
14. Einbeinstand links, rechts Knie 90 Grad nach hinten – linkes Bein schnell vorziehen und stabilisieren -Schwierigkeitsgrad erhöhen durch Sprung und auf Zehenspitzen landen
15. Standwaage rechts, Wagenbein mit Schwung durchziehen und rumspringen und Hüfte drehen (Blickrichtung ändern) – stabilisieren.
16. Standwaage links, Wagenbein mit Schwung durchziehen und rumspringen und Hüfte drehen (Blickrichtung ändern) – stabilisieren.