

Fußgymnastik - ganz tolle Übungen



zeigen Euch
Alice & Ina





Versuche mit den Fußzehen
Murmeln aufzuheben
und sammle sie in einer Dose.





Auf einem Bein stehen und den Luftballon in die Höhe oder zu einem Anderen spielen. Da muss man ganz schön balancieren!





Stecke Dir je eine Murmel
zwischen die Fußzehen
– so wie Ina es hier zeigt –
und dann versuche
damit zu laufen!

Lege Dir ein
Seil auf
den Boden
und balanciere
darauf.





Ein Tuch mit den
Fußzehen unter
die Fußsohlen
krallen.
Auf die Plätze,
Fertig, Los!



Ina hats gleich.

Den Luftballon mit den
Fußknöchel festhalten –
Schwuuung holen ...
und in die Luft springen.



Nicht zu fest drücken
sonst knallts!

Auf einen halbrunden Gegenstand stellen
... ein Bein hochheben
und balancieren.



Alice machts
perfekt!

Räume Dein Zimmer
doch einmal so auf!



Socken mit dem Fuß anfassen
und ohne zu bücken aufheben.

Auf den Zehenspitzen
mit hochgestreckten
Armen durchs Zimmer
spazieren ...



... und zurück auf den Fersen.

Oh – das ist viel schwieriger!



Alice geht
wie ein Storch
und hebt bei
jedem Schritt
ein Bein
ganz hoch.



Kannst Du das auch?

drub



Versuche doch einmal das!
Mit dem Fuß malen – Alice kanns
im Sitzen und im Stehen.



Im Bärenstand – auf Händen und
Zehenspitzen gehen. Wie ein Bär.

Das macht Spaß. Zum Schluß noch einmal mit allen
Übungsgeräten einen Parcours aufbauen
und über alles drüber balancieren.



Orthopädie-Schuhtechnik
Bernd Schmidt GmbH
www.bernd-schmidt.com
info@bernd-schmidt.com

Hauptaus:
Alleestraße 3
65812 Bad Soden/Ts.
Fon 06196 235 49
Fax 06196 64 19 97

Filialen:
Hattersheimer Str. 3
65719 Hofheim/Ts.
Fon 06192 291 60 29
Fax 06192 291 60 88

Adickesallee 51-53
60322 Frankfurt/M.
Fon 069 95 50 33 36
Fax 069 95 50 33 37



Das war ganz schön anstrengend –
hat aber viel Spaß gemacht.

Ein ganz liebes Dankeschön an die
Physiotherapeutin Marion Jakob
(www.physiotherapie-kronberg.de)
die uns bei den Übungen
unterstützt hat.

