



kurzes Aufwärmen
der Beine



Stehend, Fersen
vom Boden heben



lockerungs- und
Entspannungsübungen
Beine

Muskulatur	zu beachten	Alternative
Obersch	tiefe Kniebeuge	mit
Rücken	Bein breit auseinander	Hanteln
	Po nach unten, "Klossitz"	
	NICHT Knie vorschieben	
	stat-dyn, auch Ski: Abfahrtshocke	
	Belastung auf die Fersen	
Wade	im stehen auf einem oder zwei Beinen	
	Fersen heben	
	mit oder ohne abstützen	
Obersch	Wandsitzen	
	Knie max 90°	
Abduktoren	Ferse höchster Punkt, Fuss fällt	
unterer	nach unten	
Rücken	dyn-stat Bein seitlich heben	
Adduktoren	statisch, gegen den Druck der	
Obersch.	Hände die Knie nach innen drücken	
innen		
	Alternativübung: Seitlage, unteres Bein heben	