



## **FUSSOHL**

Ausgangslagen:

Sitz - Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

oder (je nach Stabilität)

Stand - Sie stehen mit beiden Füßen hüftbreit auseinander, die Spitzen sind parallel und richten sich nach vorne (beziehungsweise Sie sitzen auf einem Stuhl). Die Arme sind locker neben dem Körper. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen, die Schultern sind breit.

### **Übung 1:**

Massieren Sie die Fußsohle – benutzen Sie einen beliebigen kleinen Ballon (Togu Ball, Redondo Ball oder irgendeiner Ball, den Sie zu Hause haben). Legen Sie den Fuß auf den Ball und bewegen Sie mit dem Ball, der Ball bleibt unter Ihrem Fuß. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß.

### **Übung 2:**

Sitzend bewegen sich beide Beine zusammen, im Stand bewegen sich die Beine nacheinander. Ballen Sie alle Zehen unter die Fußsohle und strecken Sie sie dann aus. Wiederholen Sie ein paarmal und entspannen.

### **Übung 3:**

Sie bemühen sich, alle Zehen zur Decke aufzuheben und dann gegen den Boden wieder zu drücken. Die Arme sind frei entlang dem Körper, Ihr Atem ist frei. Wiederholen Sie ein paarmal.

### **Übung 4:**

Schaukeln Sie fließend von Fersen bis auf die Spitzen. Falls stehend, beugen Sie das Becken nicht nach vorne oder nach hinten und drehen Sie die Knien nicht zueinander. Ihr Atem ist frei. Wiederholen Sie ein paarmal und entspannen Sie sich.

### **Übung 5:**

Lockern Sie stehend Ihre Knien ein bisschen. Ein Bein steht auf der Ferse, das andere Bein auf der Spitze. Wechseln Sie fließend, die Knien richten immer nach vorne, Ihr Atem ist frei.

### **Übung 6:**

Ein Bein bewegt sich. Sie bemühen sich, die Zehen bewegend, die Fußsohle nach vorne auszuziehen. Sie wölben die Fußsohle, die Ferse zu den Zehen. Der Fuß bewegt sich fließend so weit wie möglich nach vorne und dann geht der Fuß wieder rückwärts. Danach machen wir die Übung noch auf die andere Seite.



**Übung 7:**

Auf dem Stuhl sitzend, schieben Sie sich zu einer Ecke, so dass Sie dann auf dem Stuhl Platz haben, sich wieder nach hinter zu bewegen. Den einen Fuß stützen Sie an den Spann und bemühen Sie sich, den ganzen Spann zu strecken. Das Knie richtet nach vorne und Sie bemühen sich, den Spann nach vorne durchzudrücken. Ihr Atem ist frei, Sie halten durch. Danach folgt die Übung mit dem anderen Fuß.

**Übung 8:**

Beide Füße bewegen sich parallel. Heben Sie alle Zehen hoch und legen Sie sie zurück nacheinander – von den kleinen Zehen bis zu den großen Zehen. Wiederholen Sie ein paarmal fließend. Ihre Arme sind entspannt, ihr Atem ist frei. Sie konzentrieren sich auf Ihre Zehen.

**Übung 9:**

Wölben Sie die Fußsohlen auf die Kanten der kleinen Zehen und bemühen Sie sich, die Zehen nach innen zu bewegen. Ihr Atem ist frei. Strecken Sie dann die Zehen und kippen Sie die Fußsohlen auf die Kanten der großen Zehen. Wiederholen Sie ein paarmal.

**Übung 10:**

Lockern Sie im Stand leicht die Knie. Sie möchten fließend auf dem Umfang der Fußsohle gehen, von Kanten der kleinen Zehen bis auf die Spitzen und von Kanten der großen Zehen bis zu Fersen. Ihr Atem ist frei, Sie kippen nicht. Machen Sie die Übung noch in die andere Richtung, wiederholen Sie ein paarmal und machen Sie Ihre Fußsohlen gerade.

**Übung 11:**

Sie stehen mit beiden Füßen hüftbreit auseinander, die Spitzen sind parallel und richten sich nach vorne (beziehungsweise Sie sitzen auf einem Stuhl). Die Arme sind locker neben dem Körper. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen, die Schultern sind breit.

Bemühen Sie sich, die Knie leicht voneinander zu ziehen und den ganzen Rumpf nach vorne und dann fließend nach hinten zu lehnen. Ihre Fußsohlen bleiben fest auf dem Boden, Ihr Atem ist fließend, Sie nehmen alle Zehen wahr. Wiederholen Sie ein paarmal und machen Sie Ihre Fußsohlen gerade.