



Fußkräftigung

Fußgymnastik:



Spreizen außen



Krallen innen



Kreisen



Raupengang



Winken

Fußkraft:



Schienbein



Zug nach außen



Zug nach innen



Fußstrecker



Wackelkissen

Fußbahn:



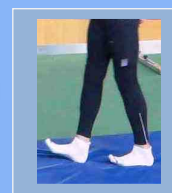
Ballengang



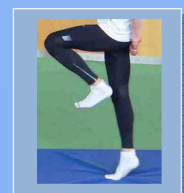
Fersengang



Ballen-Ferse



Ferse-Ballen



Fußkreis



ganze Sohle



flacher Fuß



Außenrist



seitlich synchron



seitlich asynchr.

Fußstabilisierung:



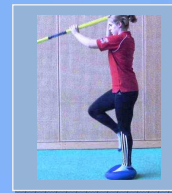
Wackelkissen



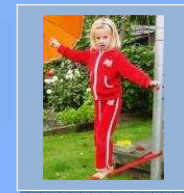
Kissensprünge



Bankwürfe



Kreuzkoord.

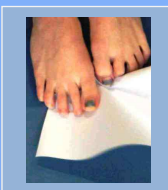


slack line

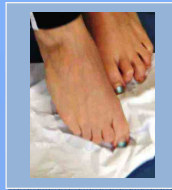
Hausaufgabe:



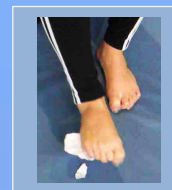
Barfußlaufen



Zerknüllen



Glätten



Zerreißen



Aufräumen