

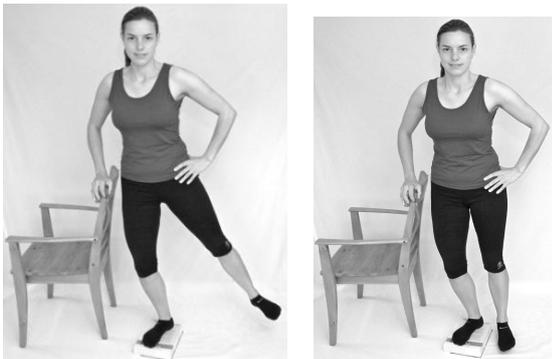
Wadenkräftigung:



- In der Ausgangsposition die Ferse so tief wie möglich sinken lassen >> Vordehnung Wade und Bewegen durch das ganze Bewegungsausmaß des Muskels

Wdh.: 3x 15 je Seite

Kräftigung seitliche Hüfte/ Koordination:



- Leicht erhöht stehen (z.B. Treppe/ Buch)
- Standbein leicht gebeugt

Als koordinative Übung: ohne Festhalten

Wdh.: 2x 20/ Seite

Allgemeine Koordination:



- auf Boden/ Matte mit leicht gebeugtem Standbein stehen
- Ball 5x von einer Hand zur anderen werfen
- Vor jedem Beinwechsel: 5 Schritte auf der Stelle gehen

Wdh.: 8x/ Bein