

1. Aufwärmen



Wink mit dem Fuß

Halten Sie sich an einer Stuhllehne oder einer Wand fest, wenn Sie auf einem Bein unsicher stehen. Heben Sie das linke Bein leicht an, das Knie bleibt gestreckt. Nun abwechselnd den Fuß anziehen und wieder strecken. 15-mal wiederholen. Danach mit dem Fuß einen Kreis zeichnen. Erst nach links, dann nach rechts. Jeweils 15-mal. Seitenwechsel.

2. Kräftigen



Treppenlift

Setzen Sie beide Fußballen auf eine Treppenstufe oder die unterste Stufe einer Leiter. Halten Sie sich zur Sicherheit an einer Wand fest. Die Fersen lassen Sie dabei nach unten frei hängen.



Nun drücken Sie den Körper nach oben – die Waden sind angespannt. Ihr Gewicht ruht auf den Ballen. Kurz halten. Langsam wieder absenken. 10-mal wiederholen.



Fußwippe

Das gleiche Prinzip wie an der Treppe – jetzt am Boden. Halten Sie sich fest, wenn Sie sich dabei unsicher fühlen. Heben Sie die Fersen an, indem Sie sich kurz hochdrücken. Halten. Nun rollen Sie vom Ballenstand zurück auf die Fersen.

3. Dehnen



Kasatschok

Strecken Sie ein Bein nach vorn, und ziehen Sie die Zehen in Richtung Nase. Ihr Gewicht ruht auf dem hinteren, gebeugten Bein. Sie stützen sich mit beiden Händen auf den Oberschenkeln ab. Nun neigen Sie sich mit geradem Oberkörper leicht nach vorn. Sie spüren die Spannung an der Oberschenkelrückseite und in den Waden. Kurz halten. Seitenwechsel. 10-mal wiederholen.



Kleiner Kasatschok

Sie sitzen auf der vorderen Stuhlkante. Strecken Sie ein Bein nach vorn, und heben Sie die Zehen an. Nun den Oberkörper nach vorn neigen. Auf geraden Rücken achten. 10-mal wiederholen. Seitenwechsel.



Ausfallschritt

Gehen Sie in Schrittstellung. Jeweils ein Bein so weit nach hinten setzen, dass die Ferse gerade noch den Boden berührt. Dabei die Ferse nach unten drücken. Oberkörper aufrecht. Hüfte leicht nach vorn schieben. Sie spüren die Dehnung in der Wade des hinteren Beines. Kurz halten. Wieder lösen.