

## Vorbereitenden Übungen

# Füße, Spitzen-Fersen: statische Übung

**Ausgangshaltung:** Elefanten-Haltung (Vorwärtsbeuge aus dem Stand)

**Phase 1:** Das Gewicht nach vorne verlagern und die Fersen anheben, dabei nur auf den Fußspitzen und den Händen aufgestützt bleiben; 1 bis 3 Minuten halten.



**Phase 2:** Das Gewicht auf die Fersen verlagern, die Fußspitzen anheben und 1 Minute halten.

In die Elefanten-Haltung zurückkehren und in die aufrechte Haltung kommen, indem man sich Wirbel für Wirbel aufrichtet.

**Kontraindikationen:** Herzerkrankungen; Erkrankungen der unteren Extremitäten.

**Wirkung:** Stabilisiert die Sprunggelenke; der Gang wird leicht und elegant.