

Anheben der Fersen im Stand

Unterkörper:

Wadenmuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand mit den Armen auf der Hüfte aufgestützt oder hinter dem Körper verschränkt. Anschliessend beide Fersen anheben (Stand auf den Fussspitzen) und die Position halten.

Achtung:

Aufrechte Position beibehalten (Körperspannung), Fixpunkt mit den Augen anvisieren fürs Gleichgewicht.

Erleichtern:

Abstützen an einer Wand oder bei einem Partner, um das Gleichgewicht zu halten.

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf den Schultern/vor der Brust oder in den Händen halten).

