

## Anheben und Senken der Fersen im Stand

Unterkörper:

Wadenmuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, Arme hinter dem Körper verschränkt, Fersen anheben (Stand auf den Fussspitzen) und senken ohne vollständiges Absetzen.

**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).

**Variante:**

Stand auf erhöhter Unterlage.

