

AUSRICHTUNG ÜBUNG 01

Stehen Sie bewusst auf Ihren Beinen und bewegen beide Knie abwechselnd nach außen und nach innen. Beobachten sie dabei die Mitbewegung Ihrer Füße. Bringen Sie nun Ihre Knie in die Mitte, sodass Sprunggelenk, Knie und Hüftgelenk in einer gedachten senkrechten Linie übereinander stehen. Ihre Beinachse ist nun gerade. Das Längsgewölbe des Fußes sollte aufgerichtet sein.



AUSRICHTUNG ÜBUNG 02

Sie stehen einbeinig auf der Rundung des Halbrundholzes und richten dort wie in der ersten Übung beschrieben Ihre Beinachse gerade ein. Sie dürfen sich dabei gerne anhalten. Danach versuchen Sie 10 Sekunden ohne Anhalten einbeinig darauf zu balancieren. Die Augen sind dabei offen oder für Fortgeschrittene auch gerne geschlossen. Danach das andere Bein.

Sie drehen das Halbrundholz um und versuchen das Ganze nochmals, nur noch ein bisschen wackeliger. Lassen Sie sich Zeit, vielleicht gelingt es erst in zwei Wochen!



AUSRICHTUNG ÜBUNG 03 (IM SITZEN)

Stehen Sie bewusst auf Ihren Beinen und bewegen beide Knie abwechselnd nach außen und nach innen. Beobachten sie dabei die Mitbewegung Ihrer Füße. Bringen Sie nun Ihre Knie in die Mitte, sodass Sprunggelenk, Knie und Hüftgelenk in einer gedachten senkrechten Linie übereinander stehen. Ihre Beinachse ist nun gerade. Das Längsgewölbe des Fußes sollte aufgerichtet sein.



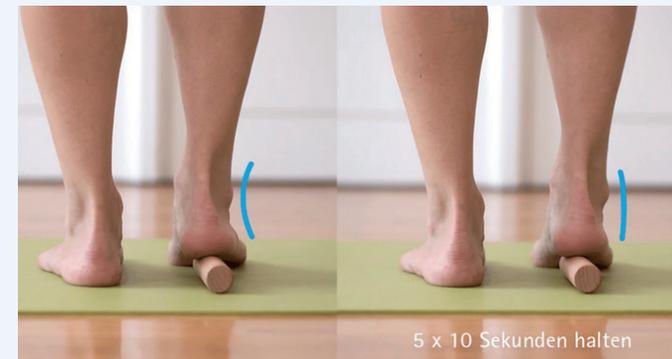
AUSRICHTUNG ÜBUNG 04 (IM SITZEN)

Die Ferse ruht entspannt am Golfball und Ihr Vorfuß auf dem Rundholz. Ihre Zehen holen raupenförmig das Rundholz zum Golfball und schieben es dann wieder weg, dabei sollten die Zehen gerade bleiben.



AUSRICHTUNG ÜBUNG 05 (IM SITZEN)

Die Ferse ruht am Rundholz und der Vorfuß auf dem Golfball. Versuchen Sie nun mit Ihren Zehen den Ball zu umgreifen und so zu tun, als ob Sie ihn hochheben wollten. Die Zehen sollten auch hier gerade bleiben.



AUSRICHTUNG ÜBUNG 06

Der Vorfuß ruht entspannt am Boden und die Ferse am Rundholz. Der Großzehenballen bleibt satt am Boden liegen während Sie die Innenseite der Ferse hochziehen und dadurch die Außenseite (Außenknöchel bis Ferse) verlängern.