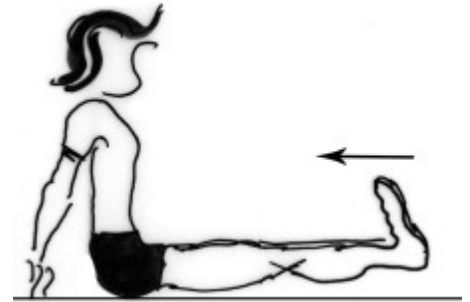


# Kräftigen – Waden/Füsse: Zehenspiele

Mit dieser Übung werden durch bewusstes Verändern der Anspannung in den Zehen, die Waden und Füsse gestärkt.

Im Langsitz beide Füsse anziehen und gleichzeitig die Zehen strecken, dann die Füsse strecken und die Zehen anziehen.



## Variationen

### einfacher

- Im Langsitz beide Füsse samt Zehen anziehen und strecken («flex & point»).

### schwieriger

- Abwechselnd ein Fuss «flex», den anderen «point».
- Abwechselnd einen Fuss anziehen mit gebeugten Zehen, den anderen Strecken mit angezogenen Zehen (schwieriger).

## Bemerkungen

- Die Bewegung immer vollständig ausführen – so weit wie möglich anziehen und so gut wie möglich strecken.
- Beim Anziehen können die Zehen zusätzlich noch gespreizt werden.
- Auf eine gerade Haltung (Oberkörper) achten.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**