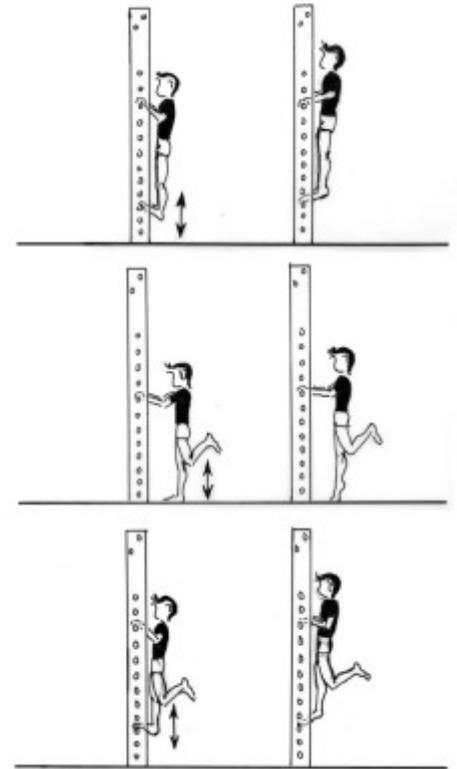


Kräftigen – Waden/Füsse: Sprossenwandspinne

An der Sprossenwand als Hilfsmittel wird in dieser Übung durch Heben und Senken des ganzen Körpers die Waden- und Fussmuskulatur gestärkt.

Beidbeinig auf den Fussballen auf einer der unteren Sprossen stehen. Fersen langsam heben und senken. Gewicht auf Gross und Kleinzehen-Grundgelenken mit entspannten Zehen. Den Körper dabei möglichst nah an der Sprossenwand halten. Die Armkraft bewusst dosieren, die Hauptbewegung muss aus den Füßen kommen.



Variationen

einfacher

- Ein- oder beidbeinig auf dem Boden stehen; für das Gleichgewicht leicht an einer Sprosse festhalten. Ferse/n anheben und senken.

schwieriger

- Basisübung mit nur einem Bein ausführen. Erst nach mehreren Wiederholungen das Bein wechseln.

Bemerkungen

- Fersen können unter die Standsprosse geführt werden
- Gerades Rist ist wichtig, aufgerichteter Fuss (kein seitliches Abknicken)

Material: Sprossenwand

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO