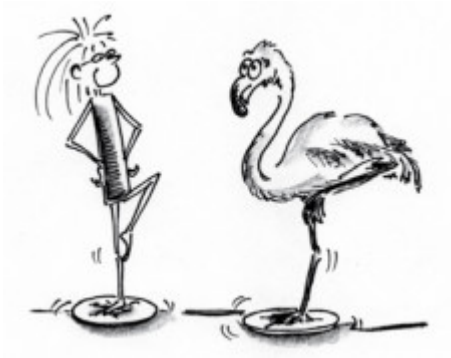


# Fusstraining: Hochfangis

Dieses Aufwärmspiel wird mit Musik ausgeführt. Es dient auch als Übung für die Fussmuskulatur und zur Verbesserung des Gleichgewichts.



Die Musik läuft. Die Teilnehmer laufen kreuz und quer durch die Halle. Beim Musikstopp müssen sie schnell auf eine labile Unterlage stehen und das Gleichgewicht behalten. Sie verharren einige Zeit auf der Unterlage, bevor sie weiterlaufen, wenn die Musik wieder abgespielt wird.

Es hat immer eine instabile Unterlage weniger als Anzahl Spieler. Der überzählige Spieler löst eine Spezialaufgabe für die Füße (z.B. 5x pro Seite einen Tennisball unter den Fuss klemmen).

## Variation

### schwieriger

Einbeinig und/oder mit geschlossenen Augen auf eine labile Unterlage stehen.

**Material:** Musik. Diverse labile Unterlagen wie Matten (auch gerollt), Wackelbretter, Seil, Tau, Medizinball an Sprossenwand oder Weichmatte, Tennisball etc.

### Es geht auch günstig

Neben Trainingsgeräten wie Wackelbrettern, Sitzkissen, Propriomatten etc. bieten sich auch günstigere Möglichkeiten für labile Unterlagen an. Sie finden sich im Haushalt, in der Turnhalle oder draussen: Kissen, zusammengerollte Wolldecke, Matte, Pullover oder Bettflasche mit wenig Wasser, Wiese, Stein, Baumstamm, Moos etc.

---

Quelle: mobilepraxis 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**