

Konzentration – Koordinative Übungen: Füße als Basis

Bei dieser Übung liegt der Fokus auf den Füßen. Der Rest des Körpers bleibt unbeteiligt. Spielerisch einführen.





Wir beginnen mit den Füßen, den Rest des Körpers lassen wir ruhen: Wir stehen rechts auf den Fussballen, dann auch links auf den Fussballen.

Anschliessend stehen wir rechts auf die Ferse und nehmen den linken Fuss dazu. Also: Ballen, Ballen, Ferse, Ferse; Ballen, Ballen, Ferse, Ferse, etc.

Bemerkung: Häufig konzentrieren sich die Ausführenden so stark auf die Füsse, dass sie auch die restlichen Körperpartien anspannen. Oft werden beispielsweise die Schultern nach oben gezogen. Eine Bemerkung dazu («Ist es nötig, die Schultern anzuspannen, wenn wir mit den Füßen arbeiten?») hilft, sich wieder zu entspannen.

Quelle: [Bericht | Konzentration: Gedanken kontrollieren, Energie steigern](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO