

## Konzentration – Verspannungen lösen: Mit Füßen greifen

Während dieser Übung kommen die Füße zum Einsatz: Dabei soll mit den Zehen nach Gegenständen gegriffen werden. Das entspannt einerseits andererseits fördert es die Beweglichkeit der Füße.



Wir sitzen auf einem Stuhl und versuchen, mit den Zehen einen Bleistift aufzuheben. Auch wenn es zu Beginn schwierig ist, nur nicht aufgeben! Allein schon der Versuch stärkt die Muskeln und die Koordination.



## Variation

- Wir sitzen auf einem Stuhl und unser Fuss ist auf einem weichen Badetuch. Wir versuchen, nur durch Greifbewegungen unseres Fusses das Tuch nach hinten zu bewegen. Es arbeiten nur die Muskeln der Zehen und der Fusssohle.

**Material:** Stuhl, Bleistift, Badetuch

**Bemerkung:** Ein Fuss besteht aus vielen kleinen Knochen und ist keineswegs der feste Block, den wir regelmässig in unsere Schuhe zwängen. Schuhe vermitteln dem Fuss das Gefühl der Unbeweglichkeit. Wir wollen dem Fuss die Möglichkeit geben, seine volle Beweglichkeit zu entwickeln.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**