

Entspannungspfad: Füße aktivieren

Während dieser Übung wird der ganze Körper aktiviert. Beginnend bei den Füßen wandert die Bewegung nach oben.



Ein Standbein wählen, Knie leicht gebeugt. Mit dem anderen Fuss zuerst Ferse dann Spann abwechselnd insgesamt je 3 x dynamisch nach vorne kicken. Bein jeweils ganz strecken. Jeden Kick mit einer kräftigen Ausatmung kombinieren. Zum Abschluss das Fussgelenk 3 x nach innen und aussen kreisen.

Bein lockern, Standbein wechseln pro Bein 3x. Danach schulterbreit hinstellen, mit gutem Kontakt zum Boden. In kleinen Bewegungen starten, mit auf- und abfedern. Mit den Füßen beginnen, Becken, Arme, Hände dazu nehmen. Die federnde Bewegung am ganzen Körper übernehmen und dann allmählich wieder ausklingen lassen.

→ [zur Postenkarte](#) (pdf)

Quelle: Gina Kienle, Ausbilderin Erwachsenesport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO