

Fußgymnastik

Massage der Fußsohle

Die Teilnehmer stellen einen Fuß auf den Igelball und rollen damit auf dem Ball langsam hin und her. Dabei wird die Sohle des Fußes massiert. Die Teilnehmer sollten versuchen, möglichst viele Bereiche des Fußes dabei zu erreichen – die Ferse, die Außenkante, die Innenseite des Fußes, den Ballen und die einzelnen Zehen. Hinweis des Gruppenleiters: „Spüren Sie, wie gut Ihre Fußsohle dabei durchblutet wird?“ Dann den Fuß wechseln.



Buchstaben legen

Die Teilnehmer legen das elastische Übungsband vor sich auf den Boden und versuchen nun, mit den Füßen den ersten Buchstaben ihres Vornamens zu legen.

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes