

Fußgymnastik

Fußgymnastik ist wichtig, um die Beweglichkeit der Füße zu erhalten. Diese wird gebraucht, um die Füße beim Gehen gut abrollen zu können. Für die folgenden Übungen benötigen Sie ein Blatt Zeitungspapier pro Teilnehmer. Die Teilnehmer sitzen für die Gymnastik auf einem Hocker oder einem Stuhl.

Übung 1

Zeitung falten und auffalten

Die Teilnehmer werden aufgefordert, mit ihren Füßen eine Zeitung mehrmals zu falten und anschließend wieder aufzufalten.



Übung 2

Zeitung greifen

Die Teilnehmer greifen die Zeitung mit ihren Zehen und heben sie ein Stück vom Boden nach oben an.

Übung 3

Zeitung zerreißen

Nun mit den Füßen das Blatt Zeitungspapier zerreißen. Dann versuchen, einen möglichst langen Streifen von der Zeitung abzureißen.

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes