



1

### Ausgangsstellung:

Im Stand. Das linke Bein steht senkrecht unter dem Körper und trägt das Körpergewicht. Das rechte Knie ist leicht angewinkelt und der Fuß steht hinter dem linken Unterschenkel in der Luft

### AKTION:

Mit langsam steigender Kraft den rechten Fuß gegen den Widerstand des linken Unterschenkels strecken/heben



2

### Ausgangsstellung:

Im Stand. Das linke Bein steht senkrecht unter dem Körper und trägt das Haupt Körpergewicht. Die rechte Ferse steht ca. eine Fußlänge vor dem linken Fuß am Boden und das Knie ist gestreckt

### AKTION:

Den rechten Fuß maximal nach oben zum Knie ziehen/strecken

Lizensiert für 2023



3

### Ausgangsstellung:

Im Stand an einer Wand etc.. Die Arme halten sich an der Wand/Türklinke/Türrahmen etc. fest. Der rechte Fuß wird am Boden ca. 45° gegen den Sockel/Türrahmen/Tür etc. gestellt, so dass der Fuß/Zehen nach oben gestreckt sind. Das linke Bein steht gebeugt und stabilisiert den Körper

### AKTION:

Durch Zug der Hände am Türrahmen etc. das Becken mit dem gestrecktem rechten Bein maximal zur Wand ran ziehen, das sich dabei streckende linke Bein schiebt langsam mit



4

### Ausgangsstellung:

Im Stand an einer Wand etc.. Die Arme halten sich an der Wand etc. fest. Der rechte Fuß ist am Boden ca. 45° (oder mehr) gegen den Sockel etc. angestellt und das rechte Becken mit maximal gestrecktem Bein so nah wie möglich zur Wand ran gedrückt/-gezogen

### AKTION:

Die rechten Zehen/Vorfuß mit langsam steigender Kraft nach vor unten gegen die Wand drücken

### Wichtig:

Die rechte Ferse darf beim Druckvorgang der Zehen/Vorfuß nicht ihre Position verlassen - nach hinten ausweichen

