

3. Füße im Sitz mobilisieren

Bewegungsfreiräume schaffen

vor dem Sprinten/Springen
vor dem Werfen/Schlagen
vor Ganzkörperübungen



Könnensstufe

Anfänger
Fortgeschrittener
Könnner



Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten:
Geräte: Turnmatten



alleine



paarweise



als Gruppe

Altersbereich

bis 6 Jahre
7 bis 10 Jahre
11 bis 14 Jahre
15 bis 18 Jahre



neuromuskuläre Stabilisierung schaffen

für Rumpf und Hüfte
für Knie und Fuß
für die Schultern



1

26

Organisation

- Einzelübung am Ort (Hallenboden, evtl. mit Matte, Rasen, Spielfeld usw.).
- Die Übungen sollten möglichst barfuß durchgeführt werden.

Ablauf

- Ausgangsstellung: Der Sportler sitzt mit leicht nach hinten abgestützten Händen auf dem Boden. Ein Bein steht angewinkelt mit dem Fuß auf dem Boden. Das zweite Bein ist so über das erste geschlagen, dass sich die Knie nah beieinander befinden (s. Bilder).
- Nacheinander werden folgende Übungen mit dem oberen Fuß durchgeführt (je Teilübung mehrere Wiederholungen), die Knie bewegen sich dabei nicht:

- langsam die Fußspitze anziehen und wieder wegdrücken/strecken (s. Bild 1)
- langsam den Fuß kreisen lassen
- den Fuß anziehen, dann aus dem Fußgelenk (nicht aus dem Knie) heraus, den Fuß wie einen Scheibenwischer hin und her bewegen, die Fußsohle bleibt dabei immer in derselben Ebene (s. Bild 2).

- Anschließend Seitenwechsel und Üben mit dem anderen Fuß.

Beachte

- Alle Bewegungen erfolgen nur aus dem übrigen Fußgelenk heraus, nicht aus dem ganzen Bein!
- Kontrolle: Beide Knie bleiben während der Übung in Ruhe nah beieinander.



2

27