

## Übungen zur Mobilisierung der Beine ohne / mit Gewichtsmanschetten (2)

Jede Übung 8 - 16 mal ausführen !!! - Bei Anstrengung ausatmen!!!

### 1. „Trommelnde Füße“

- mit re./li. Fuß auf den Boden trommeln
- leise – laut
- langsam - schnell



### 2. „Nähmaschine“

- mit re./li. Fuß/beiden Füßen Nähmaschine in Bewegung halten
- langsame – schnelle Fußbewegung
- mit/ohne Abstützen der Hände am Stuhl



### 3. „Beinkreisen mit Partner“

- re./li. Bein gestreckt anheben, mit/ohne Hilfe der Hände und um das Bein des Partners kreisen
- langsame – schnelle Beinkreisbewegungen
- ohne/mit Gewichtsmanschette am Fuß



### 4. „Schreibender Fuß“

- re./li. Bein anheben und mit den Zehenspitzen Buchstaben/Zahlen in die Luft schreiben
- mit dem Fuß winken
- ohne/mit Gewichtsmanschette am Fuß



### 5. „Scherende Beine“

- Beine grätschen + schließen
- Beine scheren
- ohne/mit Gewichtsmanschette am Fuß

