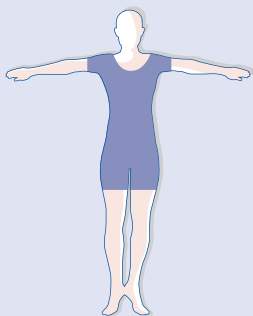


# Venengymnastik



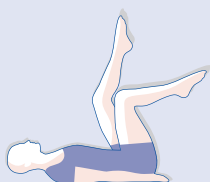
## Fußwippe

Stellen Sie sich gerade hin. Dann heben und senken Sie die Fersen. **Die Übung 10mal wiederholen.**



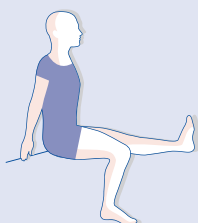
## Zehenspitzen heben

Stellen Sie sich gerade hin. Abwechselnd heben Sie dann die Zehenspitzen an. **Beide Seiten 10mal wiederholen.**



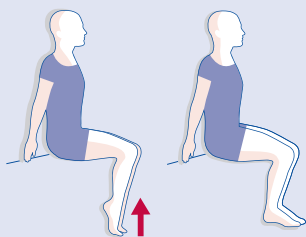
## Radfahren in der Luft

Legen Sie sich auf den Rücken und fahren Sie dann in der Luft Fahrrad für **etwa 30 Sekunden**. **Wiederholen Sie die Übung nach einer kurzen Pause.**



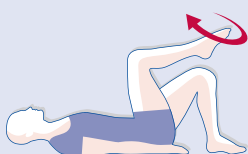
## Füße beugen und strecken

Setzen Sie sich am besten auf einen stabilen Hocker ohne Lehne. Halten Sie den Rücken gerade und schließen Sie die Beine. Ober- und Unterschenkel sollten einen 90-Gradwinkel bilden. Dann den Fuß abwechselnd nach vorn strecken und wieder zum Schienbein ziehen. Mit dem anderen Fuß wiederholen. **Je 10 Wiederholungen.**



## Fußwippe im Sitzen

Die Fersen so weit wie möglich anheben, so dass die Zehenspitzen noch den Boden berühren. Dann langsam senken und nun die Zehenspitzen nach oben ziehen. **10mal wiederholen.**



## Fußkreisen in der Luft

Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie zunächst ein Bein im 90-Gradwinkel an. Dann kreisen Sie mit dem Fuß abwechselnd nach innen und nach außen. Wechseln Sie danach das Bein. **Wiederholen Sie die Übung mit jedem Fuß 10mal.**