

Ein paar Übungen zum Entwickeln der Ballettfüßchen



Übung 1

Folgende Übungen im Wechsel wiederholen:

1. Fußballen gegen den Boden drücken und den Spann dabei nach vorne schieben
2. Fuß gegen den Boden drücken und dabei mit dem Spann noch weiter gegen den Boden arbeiten
3. Den Spann nach oben ziehen



Übung 2

Folgende Übungen im Wechsel wiederholen:

1. Die Zehen nach unten dehnen
2. Die Zehen nach oben dehnen



Übung 3

Folgende Übungen im Wechsel wiederholen:

1. Der kleine Zeh berührt den Boden, die Fußsohle die Wand. Dann versuchen das Bein zu strecken, ohne dass der kleine Zeh den Boden und die Fußsohle die Wand verlässt
2. Spann vorsichtig überdehnen



Übung 4

Folgende Übungen im Wechsel wiederholen:

1. Mit Hilfe eines Gummibands (Schal oder Gürtel gehen auch) den Weg der Zehen beim Strecken Richtung Boden erschweren
2. Spannung ein paar Sekunden halten
3. Fuß flexen (Zehen anziehen) – Im Optimalfall hebt sich die Ferse vom Boden – Wenn nicht: Nicht schlimm, denn diese Übung trainiert das



Übung 5

Folgende Übungen im Wechsel wiederholen:

1. Fuß auf dem Oberschenkel ablegen, dann drückt es die Ferse eigentlich schon automatisch nach oben
2. Zum Verstärken der Dehnung kann der Arm/die Hand zur Hilfe genommen werden – Die Ferse mit der Hand weiter nach oben dehnen

