

Übungen für die Füße ohne Spitzenschuhe

Strecksitz, parallel 1. Übung

- die Füße sind gestreckt, ziehe die Zehen zu Dir – lass den Spann aber noch gestreckt, dann den Fuß maximal flexen, den Spann wieder strecken, zum Schluss die Zehen lang strecken (! nicht krallen)
- ungefähr 7325 x wiederholen
- auch auswärts

„Die starke Hand“ 2. Übung

- siehe Anhang (aus dem Buch 'der passende Spitzenschuh' von Angela Reinhardt)

„Die Mauer“ 3. Übung

- siehe Anhang (aus dem Buch 'der passende Spitzenschuh' von Angela Reinhardt)

Stand, auf einer Treppenstufe 4. Übung

- mit den Füßen an den Rand der Stufe stellen, nur die Ballen berühren die Stufe, die Fersen sind frei
- das Gewicht vorsichtig in die Fersen verlagern
- Gewicht wieder in die Ballen und ins relevé hoch gehen
- wiederholen, wiederholen, wiederholen,...

Stand, auf einer Matratze, einem dicken Kissen oder mehreren Kissen 5. Übung

- relevés in der 6. Position
- passé auf ganzem Fuß
- coupé und passé mit halber Spitze
- probiere alles aus, was auf einem Bein zu machen ist, z. B. Auch ein passé developé

Spitzenübungen mit Spitzenschuhen

6. Position 1. Übung

- ½ Spitze rechts wechsel zu links } 4 x (zählen 1,2,3,...bis 8)
- beide Füße auf die halbe Spitze } 8 x (zählen 1,2,3,...bis 8)
- demi plié und der rechte Fuß point – halten (1-8)
- wechsel zum anderen Fuß point im
- alles wiederholen
- dasselbe in der 1. Position

6. Position 2. Übung

- demi plié (1) im plié die Fersen heben (halten 2,3,4,5,6), Fersen runter, Beine strecken (7,8)
- gestreckt halbe Spitze (1), langsam hochrollen en point und bleiben (2,3,4,5,6), wieder halbe Spitze (7), absetzen (8)
- diesen Ablauf 4 x
- dann ebenso in der 1. Position

1. Position 3. Übung

- rechts tendu seit, Zehen noch am Boden – Spann schon gestreckt, dann die Zehen lang strecken (! achte darauf, dass die Zehen wirklich lang bleiben und nicht krallen),
wieder die Zehen zum Boden schleifen und dann das tendu gestreckt in die 1. Position schließen (je 2 Zeiten für eine Bewegung)
- wiederholen
- wiederholen bis tendu seit geöffnet ist, dann das Gewicht über den Spitzenschuh (! links bleibt gestreckt)
- Gewicht zurück, rechte wieder lang tendu, langsam über die Zehen schließen
- genau das Selbe natürlich links
- ebenso diesen Bewegungsablauf mit tendu nach vorn

6. Position 4. Übung, dabei frei stehen, nicht festhalten

- im Wechsel im zügigen Tempo halbe Spitze (beispielsweise 4 x 1-8)
- beide Fersen im schnellen Tempo hoch und ab, ohne die Beine zu biegen (4 x 1-8)
- halbe Spitze Balance (3 x 1-8), absetzen und öffnen in die 1. Position (1-8)
- grand plié

durch das Wohnzimmer, die Küche, den Flur,..... 5. Übung

- gehen auf halber Spitze, parallel und auswärts und überall hin ;-)

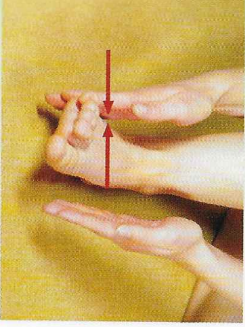
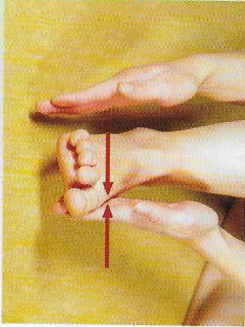
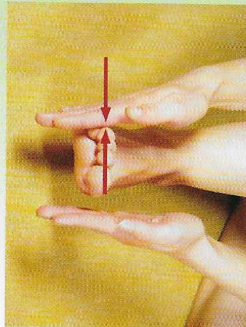
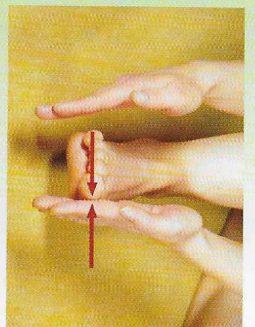
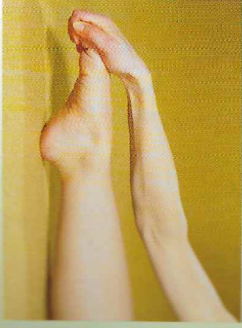
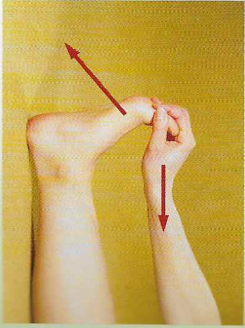
„Die starke Hand“

Diese Übung wirkt stärkend auf Deine Fuß-, Waden- und Schienbeinmuskulatur. Du benötigst dafür keine Geräte, sondern nur Deine Hände, die zu Deinen Gegenspielern beim Ausführen der Übung werden. Sie geben den nötigen Widerstand, den Du zur Kräftigung der Muskeln benötigst. Achte aber dabei immer darauf, dass Deine Nackenmuskulatur möglichst entspannt bleibt! Während der Übung kannst Du ganz bequem auf einem warmen Boden sitzen.

Umgreife die Zehen der Füße mit den Fingern der jeweiligen Hand. Danach krallst Du die Zehen fest in Deine Hände und ver suchst, sie gegen ihren Widerstand gleichzeitig nach unten zu drücken. In dieser Position verweilst Du für einen Moment. Wiederhole die Übung mehrmals ab der Ausgangsstellung.

Du kannst die Übung auch mit einer weiteren kombinieren. Dazu legst Du Deine Hand auf die noch eingekrallten Zehen und drückst nun mit gestreckten Zehen gegen Deine Hand.

Die erste Übung kannst Du in ihrer Wirkung noch verstärken, indem Du den ganzen Fuß gegen Deinen Handwiderstand bewegst und ihn in Richtung Boden streckst.



„Die Mauer“

Bei der nächsten Übung bilden Deine Hände jeweils rechts und links neben dem angewinkelten oder gestreckten Fuß eine „Mauer“.

Dein Fuß ist dabei nun angewinkelt. Drücke jeweils eine Hand gegen die Innen- oder Außenseite, immer von den Zehen beginnend bis zur Ferse des Fußes.

Dein Fuß hält dabei immer kräftig dagegen. Danach beginnst Du, Dich von „Endpunkt“ aus rückwärts zur Ausgangsposition zu arbeiten. Du kannst aber auch mit Deinem Fuß versuchen, die Hand wegzudrücken. Dabei entscheidest Du selbst, wie oft Du diese Übungen wiederholst.

Diese Übungen mit dem „Umschlingen“ der Zehen oder Deiner Hände als Barriere sind auch variierbar. Dazu gibst Du nur jeweils an bestimmten Stellen Deines Fußes einen Gegendruck oder krallst nur einige Zehen ein, um Dich so an Deinen speziellen „Problemzonen“ rauf und runter zu arbeiten.

Alle Übungen kannst Du aber auch mit speziellen Gummibändern, die es in Sportläden zu kaufen gibt, ausführen.

Ausgangsstellung – Einkrallen – Drücken mit Widerstand – Verweilen – Entspannen