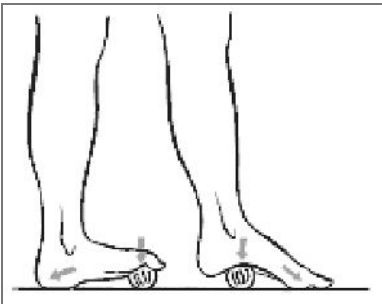


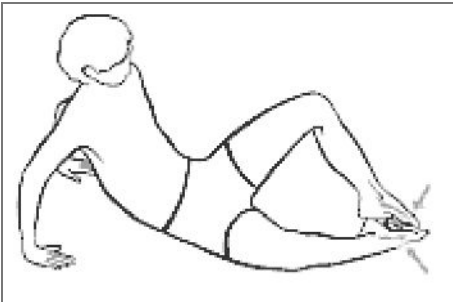
### Ballheber

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie die Füße vom Boden hoch. Nehmen Sie den Ball zwischen die Füße. Klemmen Sie ihn kräftig mit den Fußballen ein. Rollen Sie nun den Ball von den Fußballen bis hinten zur Ferse, ohne dass er herunterfällt. Schütteln Sie danach die Beine kräftig aus.



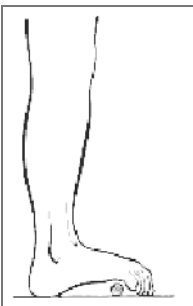
### Ballroller

Legen Sie sich einen kleinen Ball unter die Füße. Beginnen Sie, vorne mit den Zehen den Ball nach hinten durchzuschieben. Rollen Sie nicht nur einfach mit dem Fuß über den Ball. Versuchen Sie aktiv, den Ball nach hinten zu befördern. Von hinten rollen Sie den Ball wieder nach vorn. Beide Füße ein paar Mal.



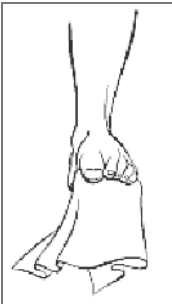
### Ballrolle 2

Setzen Sie sich auf den Fußboden und nehmen Sie den Ball zwischen die Füße. Rollen Sie den Ball kräftig hin und her, ohne dass er herunterfällt.



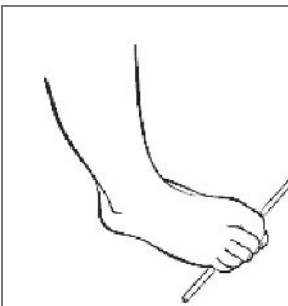
### Fußbrücke

Bauen Sie mit dem Fuß über dem Stab eine Art Brücke, sodass nur die Ferse und die Zehen den Boden berühren. Bewegen Sie den Fuß langsam mit Hilfe der Zehen nach vorn und nach hinten, ohne den Stab zu berühren.



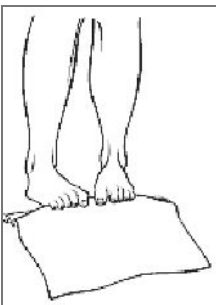
### Handtuchheber

Nehmen Sie zum Abschluss das Handtuch mit den Füßen hoch.  
Schütteln Sie Ihre Beine aus.  
Massieren Sie ihre Füße ein wenig mit den Händen.



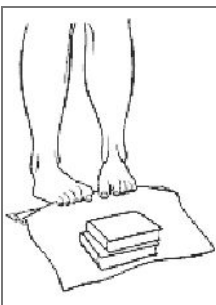
### Zehengreifer

Versuchen Sie, den Stab mit den Zehen zu greifen.  
Heben Sie ihn vom Boden auf und nehmen Sie ihn in die Hand.  
Sie können diese Übung zum Beispiel mit jedem Stift versuchen.



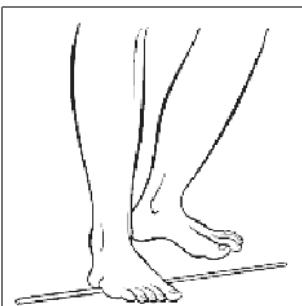
### Zehenzieher

Versuchen Sie, ein Handtuch (zu Anfang ist ein dünnes Geschirrhandtuch einfacher) mit den Zehen zu "fressen".  
Durch ständiges Anziehen der Zehen ziehen Sie das Handtuch langsam unter die Füße.



### Zehenzieher 2

Legen Sie sich ein paar dicke Bücher auf das Handtuch.  
Versuchen Sie, das Handtuch mit den Zehen zu „fressen“.  
Durch ständiges Anziehen der Zehen ziehen Sie das Handtuch langsam unter die Füße.



### Fußroller

Legen Sie sich einen dünnen Stab unter die Füße.  
Rollen Sie darauf mit der Fußsohle (von der Ferse bis zu den Zehen) hin und her.  
Wechseln Sie die Füße mehrmals ab.