

30 Übungen für Beine und Füße

In folgender Liste haben wir 30 Sitzgymnastikübungen für die Beine und Füße für Sie zusammengestellt. Die Übungen können beliebig oft wiederholt werden.

1. Die Füße abwechselnd auf die Ferse und dann auf die Fußspitze stellen.
2. Die Schuhe ausziehen und die Zehen zusammen rollen.
3. Die Schuhe ausziehen und die Zehen möglichst weit abspreizen.
4. Ein Bein ausstrecken. Den Fuß soweit wie möglich vom Körper weg strecken, dann so nah wie möglich an den Körper heranziehen.
5. Ein Bein heben. Den Fuß kreisen lassen (linksherum, rechtsherum, abwechselnd)
6. Die Füße auf die Hacken stellen. Die Zehen locker bewegen.
7. Die Füße von der Fußspitze zur Hacke abrollen, dann von den Hacken zu den Fußspitzen abrollen.
8. Die Füße hüftbreit auseinander stellen. Die Hacken der Füße bleiben an einer Stelle, die Füße bleiben auf dem Boden, die Fußspitzen bewegen sich von links nach rechts.
9. Die Füße hüftbreit auseinander stellen. Die Fußspitzen bleiben an einer Stelle, die Füße bleiben auf dem Boden, die Hacken bewegen sich von links nach rechts.
10. Die Füße auf die Fußspitzen stellen. Die Hacken nach rechts auf den Boden senken und abstellen. Die Hacken wieder heben und links auf den Boden senken.
11. Mit einem Fuß Kreise auf den Boden malen.
12. Mit einer Fußspitze Kreise auf den Boden malen.
13. Mit den Knien hoch und runter federn.
14. Ein Bein strecken. Das Bein von links nach rechts schwingen.
15. Ein Bein heben. Mit dem Fuß einen Kreis in die Luft malen.
16. Einen Oberschenkel heben und senken.
17. Einen Unterschenkel heben und senken.
18. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Den Unterschenkel heben und senken.
19. Einen Oberschenkel anheben und mit den Händen festhalten. Mit dem Unterschenkel in der Luft kreisen.
20. Mit der Fußsohle die Innenseite des jeweils anderen Knies berühren.
21. Einen Oberschenkel anheben, das Knie mit den Händen umfassen und so weit wie möglich zum Oberkörper ziehen.
22. Die Beine heben und Radfahren.
23. Abwechselnd die Beine heben und unter dem angehobenem Bein klatschen.
24. Die Beine ausstrecken und mit den Füßen klatschen.
25. Die Beine ausstrecken und mit beiden Füßen synchron einen Kreis in die Luft malen.
26. Marschieren auf dem Platz.
27. Die Beine ausstrecken und die Füße locker ausschütteln.
28. Die Beine ausstrecken und asynchron hoch und runter wippen.
29. Eine fiktive Treppe hinauf steigen.
30. Mit beiden Füßen gleichzeitig Kreise auf den Boden malen (synchron und asynchron, die Richtung wechseln).