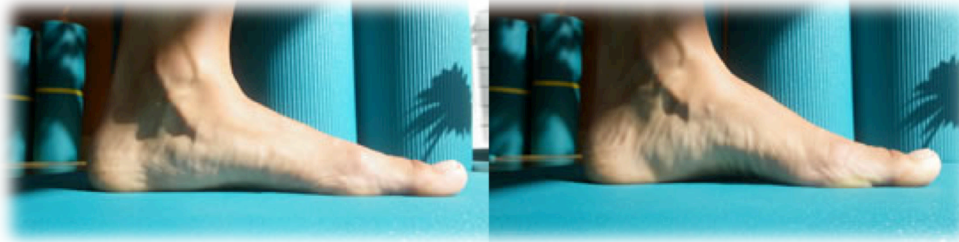


### Kurzer Fuß

Sitz, Belastungspunkte Ferse, Großzehenballen und Kleinzehenballen wahrnehmen und dann versuchen das Längsgewölbe hochzuziehen bzw. den Zehenballen Richtung Ferse ziehen. Evtl. über Vorstellung des Ansaugens des Fusses an den Boden arbeiten  
Steigerung mit Theraband unter Großzehengrundgelenk



Zehen dürfen dabei nicht krallen, Beinachse nicht nach innen kippen lassen