

## Gewichtsverlagerung im Ausfallschritt

Wir empfehlen eine Anwendung von **2 Sätzen je 30 Sekunden pro Seite**.



1. Stellen Sie sich in einen kurzen Ausfallschritt.
2. Aus diesem Stand verlagern Sie nun langsam das Körpergewicht auf das vordere Standbein.
3. Halten Sie kurz und verlagern Sie nun wieder langsam nach hinten auf das hintere Bein.

Konzentrieren Sie sich bewusst auf die Verlagerung des Körperschwerpunktes und spüren Sie die Unterschiede im Druck, der auf den Füßen und dem Fußgewölbe lastet.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Gangunsicherheit
- Metatarsalgie
- Spreizfuß

### Ziel der Übung:

- Verbesserung der Propriozeption