

## Voetgymnastiek

### Algemene oefeningen

- op de tenen lopen
- op de hakken lopen
- op blote voeten op wisselende ondergrond lopen
- op een been staan en dan snel op de tenen gaan staan, 4 tellen blijven en langzaam weer terug (10 maal, opbouwen tot 20 maal)
- met de tenen een zakdoek van de grond oppakken, een doek op de grond verplaatsen (2 maal, opbouwen tot 10 maal; doek verzwaren, etc.)
- vanuit kleermakerszit opstaan zonder handensteun
- kringetjes draaien met de voeten

### specifieke oefeningen

- probeer de binnenrand van de voet op te trekken zonder de tenen te krommen, zittend op een stoel
- buig de tenen onder de voet, trek dan de hele voet op met de hiel op de grond, tenslotte de voet weer neerzetten (10 maal, opbouwen tot 20 maal)
- probeer de voorvoet smal te maken, eventueel eerst met hulp van de hand
- probeer de binnenzijde van de voet hol te maken met alle teentoppen op de grond blijvend

Alle oefeningen tenminste enkele keren herhalen met voldoende rust ertussen. Na enige tijd oefenen kunnen de zittende oefeningen ook staand worden uitgevoerd.

