



- Stå med fötterna parallella med varandra, och lyft bägge hämlarna samtidigt (stå på tå).
- Växelvis lyft höger och vänster häml med tårna kvar på golvet.
- Stå parallellt med fötterna och förflytta tyngden till bägge hämlarna samtidigt, stå på hämlarna.
- Växelvis stå på en häml i taget.
- I stående position rulla samtidigt bägge fötterna från tåstående till behåll dem särade och sätt ner dem på golvet. Med hämlarna isär gå upp på tå igen och för ihop hämlarna i luften och sätt ner fötterna parallellt igen på golvet.
- Börja denna övning sittande med parallella fötter och med högra fotens tår smek den vänstra foten från vristens utsida till tårna. Upprepa med den andra foten.
- Gör denna övning även ståendehämlarna och tillbaks igen.
- Med parallella fötter, stå samtidigt på fötternas utsidor och rulla ihop tårna hårt och sträck sen ut tårna.
- Stå på tå med bägge fötterna samtidigt, för isär hämlarna och behåll dem särade och sätt ner dem på golvet. Med hämlarna isär gå upp på tå igen och för ihop hämlarna i luften och sätt ner fötterna parallellt igen på golvet.

GÅNGÖVNINGAR:

- Trippa på tå med hämlarna högt lyfta.
- Björngång: placera vikten på fotsulans yttre kant och rulla ihop tårna hårt, och gå med små steg och vagga från sida till sida.

LEKAR:

- Sitt på marken och håll en boll mellan dina fotsulor. Kasta upp den och försök att fånga den igen med fotsulorna.
- Lägg en socka på golvet. Sitt ner och ta ett stadigt grepp i sockans bägge ändar, lyft upp den och drag ut den.
- Sitt på golvet, plocka upp en blyertspenna med ena fotens tår, lyft upp den och försök att ta den med den andra fotens tår. Repetera och börja med den andra foten.
- Stå upp och grip en kula med tårna på varje fot, sen håller du kulorna och går några steg på hämlarna.
- Plocka med tårna upp små rivna pappersbitar som du spritt ut på golvet. Använd bägge fötterna.

Övningarna bygger på varandra, så det är mycket viktigt att hålla ordningsföljden och att fullfölja hela serien av övningar!