

**Sonnengruß für die Füße – Integrative Übungen bei Hallux Valgus**

* Vorderer Mattenrand – Im Stehen beginnen...
* 3 Punkte-Stand einrichten...
* **re/li auf die Zehenspitzen**, quer zum Ballen im Knöchel kippeln, Ferse heben und senken, alle Fuß-Gelenke kneten
* **Zehen anheben**, Arme über den Kopf und mit langem, geradem Rück langsam nach vorn – zur **Kopf-Knie-Stellung**
* **Taucherdehnung**, Zehen sind immer noch angehoben, Quergewölbe spüren
* **Sprinter re**, von dort mit aufgestellten **Zehen und langem Rücken**, Gesäß über die **hintere Ferse und zurück**, da vordere Bein mit aktiven Zehen strecken und beugen
* **2. Bein dazu**, Liegestützposition, Zehen abwechselnd strecken, Fuß auf den Spann legen und zurück, Zehen wieder aufgestellt und sinken..
* **8-Punkt-Stellung**, Steißbein zur Matte ziehen, Ellbogen dicht
* **Halbe Kobra**, **Hände hinter dem Rücken** greifen, Zehen bleiben aufgestellt, OK anheben, **Knie anheben** und die gesamte Rückseite mit dem kräftig **angespannten Gesäß verbinden**
	+ **Beine einzeln, gestreckt heben – Popo Muskeln!!**
* **Gesäß zu den Fersen**, Arme lang, OK aufrichten und Kopf kreisen
* **Abwärts Gerichteter Hund**,
	+ **Ferse einzeln und gemeinsam** heben/senken
	+ Blick nach vorn und **ein Bein angewinkelt zum Gesäß**, Fuß am Boden hebt und senkt die Ferse – andere Seite
		- jetzt noch das Knie zum Brustkorb, Kopf zum Knie
* **Re zum Sprinter**, den **seitl. gedrehter Krieger II aufbauen**, beide **Quergewölbe aktivieren**, Gesäß kraftvoll, zum Sprinter
* **Tadasana**, auf den Zehenspitzen (im Wechsel oder beide Füße zugleich – Rückbeuge, Arme über den Kopf – zur anderen Seite