Fokus Fuss

mobile praxis

13

1|06 BASPO & SVSS

«Wir stehen auf euch!» // Viele von uns verbringen einen grossen Teil des Tages sitzend. Andere belasten im Sport Füsse und Fussgelenke aufs Äusserste und riskieren Verletzungen. Beide Gruppen tun gut daran, diesen Körperteilen mehr Beachtung zu schenken!

Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bold, Renzo Escher, Peter Borner
Redaktionelle Bearbeitung: Roland Gautschi; Fotos: Daniel Käsermann; Layout: Andrea Hartmann

▶ Eine 2004 im Orientierungslauf-Nationalkader durchgeführte Studie machte deutlich, dass neun von zehn Athletinnen und -Athleten mindestens einen schweren Misstritt mit Verletzungsfolgen hatten. Untersuchungen zeigten, dass die Instabilitäten in den Sprunggelenken sowohl funktioneller als auch struktureller Natur sind. Diese Ergebnisse bewogen das Physiotherapeutenteam des OL-Nationalkaders das Thema Fusstraining gezielt anzugehen. Das Resultat halten sie mit dieser Praxisbeilage in den Händen. Mit Simone Niggli-Luder und Marc Lauenstein sind die 16 Seiten in Sachen Models perfekt bestückt. Doch das Autorenteam hat nicht in erster Linie Weltklasse-Orientierungsläuferinnen und -läufer im Visier.

Vom Spitzen- zum Schulsport

Richtig angepasst lassen sich die Übungen in verschiedenen Bereichen einsetzen: im Schul-, Gesundheits-, Spitzen-, aber auch im Seniorensport. Ob Fussballerin oder Volleyballer, Sprinterin oder Orientierungsläufer, Surferin oder Tennisspieler: Viele Sportlerinnen und Sportler belasten ihre Füsse stark. Ein entsprechendes Training wirkt vorbeugend: Am besten beginnt man mit den Basisübungen auf den Seiten vier bis sieben Fuss zu fassen. Auf den folgenden Seiten wird den Fortgeschrittenen auf die Sprünge geholfen. Im Bewegungs- und Sportunterricht fristen die Füsse oft ein Schattendasein. Sie werden häufig erst nach einem Misstritt wahrgenommen. Oder eben: Wenn es zu spät ist! Die Spiele auf den Seiten 12 bis 15 zeigen, dass ein Training für die Füsse auch Spass machen kann.

Der Fuss hat seinen festen Platz

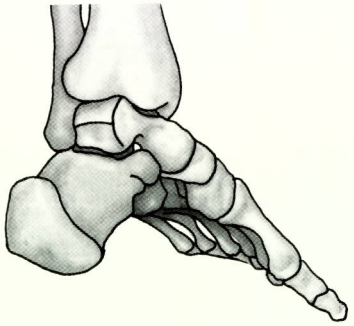
In Simone Niggli-Luders Trainingsplan nimmt das Fusstraining einen festen Platz ein: «Zweimal die Woche trainiere ich im Anschluss an das Krafttraining zehn Minuten die Füsse. Zuhause besitze ich ein Ballkissen, auf das ich öfters stehe. So erlange ich die nötige Stärke, die ich brauche, um im Wald quer zu laufen und Misstritten vorzubeugen. Nach dem Motto ‹kleiner Aufwand, grosse Wirkung› ist für mich das Fusstraining ein wichtiger Mosaikstein in meinem Training.»
In diesem Sinne, los geht's, damit Sie nie mehr neben den Füssen stehen! //

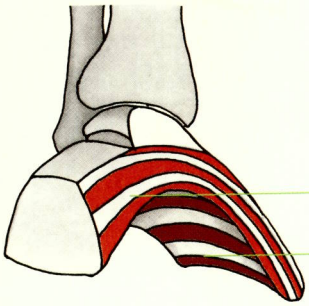
mobile*praxis* ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.
Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:
- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplare (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplare: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplare: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:
BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Ein anatomisches Meisterwerk

▶ Der Fuss besteht aus 26 Knochen, 107 Bändern und 19 Muskeln. So ist er flexibel und kann sich unterschiedlichsten Bodenbelägen und Unebenheiten anpassen. Bei jedem Schritt wechseln sich die Muskeln in der Aktivität ab, verschieben sich die einzelnen Knochen milimeterweise gegeneinander und die Bänder halten alles zusammen. Dank diesem perfekten Zusammenspiel kann der Fuss seine Funktionen als Stossdämpfer, Stütz- und Fortbewegungsorgan wahrnehmen. Vorausgesetzt, der Fuss kann genügend stabilisiert werden.





Ein Quer- und zwei Längsgewölbe

Die Architektur des Fusses besteht aus zwei Längs- und einem Quergewölbe.

Das Längsgewölbe wird durch die Bänder und den m. tibialis posterior (tiefer Wadenmuskel), den m. flexor hallucis longus (Grosszehenbeuger) und den m. peroneus longus (Aussenrandheber) stabilisiert (m. steht für musculus). Bei Knicksenkfüssen oder Plattfüssen ist das innere Längsgewölbe verringert. Häufig sind diese Fehlstellungen unter anderem auf zu schwache Fussmuskeln zurückzuführen und durch Fussgymnastik positiv beeinflussbar.

Auch das Quergewölbe wird durch Bänder und Muskeln stabilisiert. Die Hauptarbeit leistet der m. adduktor hallucis. Dies ist jener Muskel, der die Grosszehe an die zweite Zehe zieht. Dabei wird er unterstützt durch den m. flexor digitorum longus (Zehenbeugemuskel).

Oberes und unteres Sprunggelenk

Das obere und das untere Sprunggelenk werden durch die Unterschenkelmuskeln gehalten, um einen Misstritt auf die Innen- (Pronation) oder Aussenseite (Supination) zu verhindern.

Eine Fehlstellung der Füsse hat unter Umständen weit reichende, negative Folgen auf Knie, Hüfte und Wirbelsäule. Bei Sportlerinnen und Sportlern, die dem Körper durch Sprünge, Schnelligkeit oder lang andauernde Aktivitäten grosse Belastungen zumuten, kann es zu Überlastungs- oder Abnützungserscheinungen an den Muskeln, Sehnen, Bändern oder Knochen kommen. Dies wäre durch gute Fussarbeit und eine korrekte Beinlängsachse vermeidbar.

1

2

Feine Muskelabstimmung

Eine ausgeglichene Beinlängsachse sieht wie folgt aus:
1 Der Fuss steht mit gespanntem, innerem Längsgewölbe etwas nach aussen gedreht auf dem Boden. Das Knie ist etwas gebeugt. Die Kniescheibe steht senkrecht über der zweiten Zehe. Das Becken ist waagrecht. In dieser Stellung wird das Gewicht gleichmässig auf die drei Hauptbelastungspunkte Ferse, Grosszehenballen und Kleinzehenballen verteilt.

Um Füsse, Knie, Hüftgelenke und Wirbelsäule in verschiedensten Ausgangsstellungen und Bewegungen stabilisieren zu können, muss das Bewegungsmuster der verschiedenen Muskeln fein abgestimmt sein. Das heisst, die Muskeln müssen nicht nur «wissen», wann sie wie viel arbeiten sollen, sondern sie müssen auch loslassen können, um die Bewegung zu ermöglichen. Dieses Zusammenspiel wird über das Nervensystem koordiniert und ist unter dem Begriff «Intermuskuläre Koordination» bekannt.

2 Das Training auf einem Bein, auf labiler Unterlage oder mit geschlossenen Augen verbessert dieses Zusammenspiel.

Training plus

Fussmuskel- und Beinlängsachsentraining lassen sich problemlos in eine «normale», sportartspezifische Trainingseinheit einbauen, vorzugsweise nach dem Aufwärmen. Auch im Bewegungs- und Sportunterricht ist dem Thema Füsse – gerade bei den Jüngsten – vermehrt Aufmerksamkeit zu schenken. Die Beispiele auf den hinteren Seiten zeigen, dass Defizite bei der Fussstabilisation auch spielerisch wettgemacht werden können. //

Die Autorinnen und Autoren

Markus Bold, dipl. Physiotherapeut, Kantonsspital St.Gallen. Kontakt: www.markus.bold@kssg.ch
Renzo Escher, Physiotherapeut in Ausbildung, Schule für Physiotherapie Insel Bern.
Diana Grogg, dipl. Physiotherapeutin, Medical Training, Herisau. Kontakt: www.medical-training.ch
Maja Keller, dipl. Physiotherapeutin, Physiotherapie Im Park, Ziegelbrücke. Kontakt: physioimpark@bluewin.ch
Peter Borner, dipl. Physiotherapeut, Inhaber Physiotherapie Aemme Lützelflüh. Kontakt: www.physio-aemme.ch

▶ Ein spezieller Dank geht an die mehrfache Weltmeisterin im Orientierungslauf, Simone Niggli-Luder und den amtierenden Vizeweltmeister Marc Lauenstein, die sich als Models zur Verfügung stellten. Ihnen beiden weiterhin viel Erfolg im Unterholz!

Fuss fassen

▶ Wer zu den Fusstrainingsneulingen gehört oder nach einer Verletzung wieder auf Touren kommen will, sollte mit einfachen Basisübungen beginnen. Diese sind grundsätzlich ohne Hilfsmittel möglich. Die wichtigsten Bewegungen sollen zuerst erspürt und die entsprechenden Muskeln gezielt angesteuert werden.

1

2

1 Sonnenaufgang

Wie? Bodenkontakt mit Ferse, Gross- und Kleinzehenballen während der Ausführung beibehalten.
1 Inneres Fusslängsgewölbe leicht hochziehen («Sonnenaufgang»).
2 Fussgewölbe wieder absenken.
Beachte:
- Zehen locker lassen.
- 3-Punkte-Belastung auf Ferse und Gross- und Kleinzehenballen kontrollieren.
- nur kleine Bewegung sichtbar. Anfangs eventuell nur Spannung im Fusslängsgewölbe spürbar.

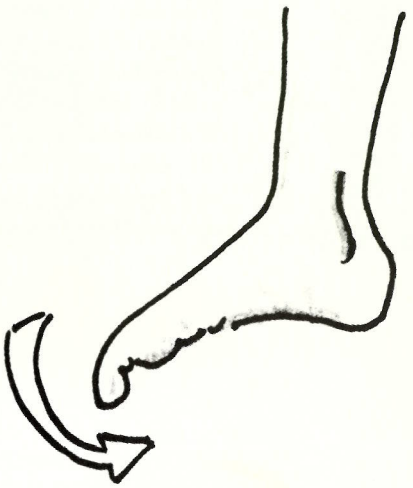
Wozu?
Kräftigung des tiefen Wadenmuskels (m. tibialis posterior) zur Stabilisation des Fusslängsgewölbes. Bei Problemen mit Knick-Senk-Füssen.

1

2

Zehenkrallen

Wie?
1 Zehen krallen.
2 Zehen locker lassen.
Wozu? Zehenkrallen kräftigt die Muskulatur zur Bildung des Fussquergewölbes, Grosszehenkrallen diejenige des Fusslängsgewölbes.
Varianten:
Gegenstände greifen: z. B. Frottiertuch, Bleistift, Kieselsteine, Zeitung etc.

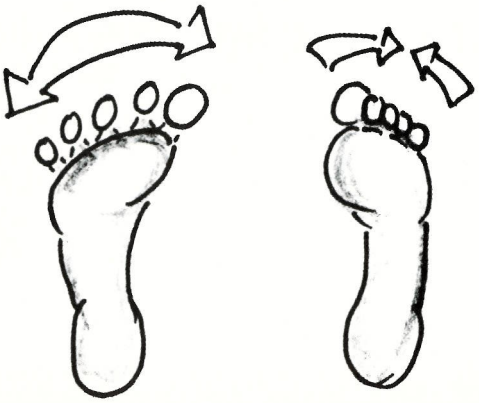


Ritual für jeden Tag

▶ Fussgymnastik ist überall und in jeder Lage möglich: im Sitzen, Liegen, Stehen, beim Warten auf den Bus, vor dem TV, beim Zähneputzen, am Arbeitsplatz... Am besten, man gewöhnt sich ein tägliches «Fusskräftigungsritual» an.
▶ Einige Übungen auswählen, die Spass machen und die den Schwachstellen am Fuss entgegenwirken.

▶ Möglichst barfuss oder in Socken durchführen. Einerseits muss so der Fuss die ganze Haltearbeit übernehmen, andererseits können Bewegungen und Anspannungen gut kontrolliert werden. Die Übungen sind jedoch auch in Schuhen (zum Beispiel beim Warten auf den Bus) möglich.

▶ Jeden Tag zehn Minuten üben ist effektiver, als einmal in der Woche eine Stunde lang.
▶ Die Ausführung kann dynamisch (aktives Bewegen ungefähr im Sekundenrhythmus, 5 bis 15-mal) oder statisch (die Position während ungefähr zehn Sekunden halten) sein. Jeweils zwei bis vier Serien durchführen und dazwischen eine kurze Pause einschalten.

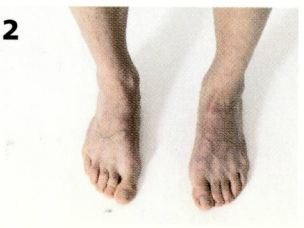


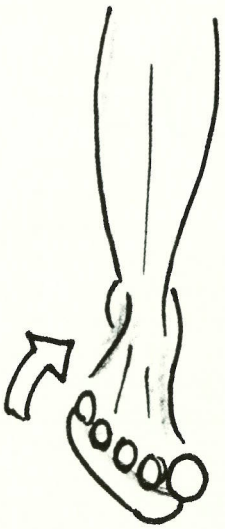
Spreizen und Annähern

Wie?
1 Abspreizen der Zehen.
2 Annähern / Zusammenziehen der Zehen.
Beachte: Zehen nicht krallen. Eventuell ist zu Beginn kein Abspreizen möglich, doch eine Spannung sollte spürbar sein.
Wozu? Das Training des Grosszehenabspreizers hilft bei der Spannung des Längsgewölbes. Der Grosszehenanzieher spannt das Quergewölbe.

1

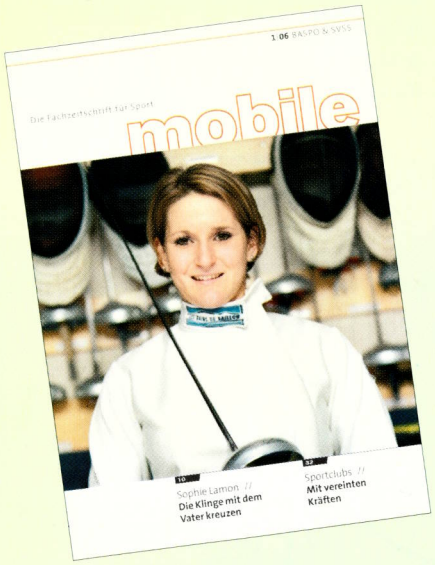
2





Fussaussenrand hochziehen

Wie?
1 Fussaussenrand hochziehen.
2 Fussaussenrand langsam senken.
Beachte: Zehen locker lassen.
Wozu? Kräftigung der Fussaussenrandheber, Stabilisierung des oberen und unteren Sprunggelenkes sowie der Fussgewölbe.



«mobile» mit Spezialrabatt

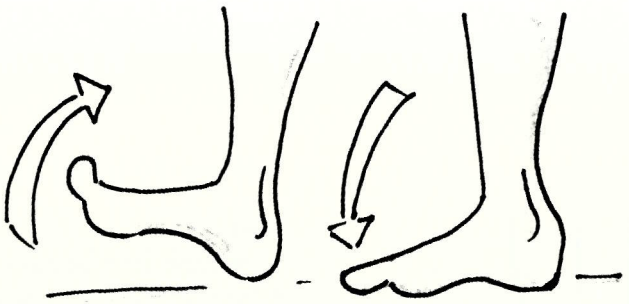
Vereint sparen Sie!
Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:
  Fr. 37.–/Abonnement
  → bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:
  Fr. 38.50/Abonnement
  → bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter:
www.mobile-baspo.ch

Fersenstand

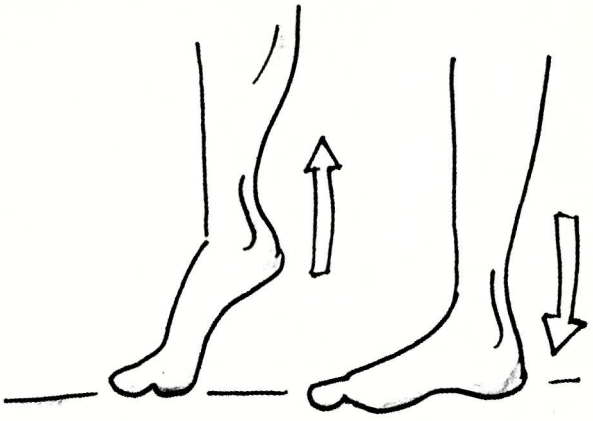
Wie?
1 Vorfuss hochziehen in den Fersenstand.
2 Vorfuss langsam absenken.
Beachte: Knie leicht gebeugt.
Wozu? Kräftigung der Fusshebermuskulatur.
Variante: Fersengang.



Zehenstand

Wie?
1 Ferse hochstemmen in den Zehenstand.
2 Ferse langsam absenken.
Beachte: Korrekte Stellung der Beinlängsachse.
Wozu? Kräftigung der Wadenmuskulatur.

Varianten:
- Auf den Zehen gehen.
- Ferse überhängend über Stufenrand.
- Im Einbeinstand.
- Mit gebeugten Knien (für tiefe Wadenmuskeln).



Rund um den Fuss

Wie? Auf den Zehenspitzen beginnend über die Fussaussenseite auf die Ferse rollen. Dann über die Innenseite wieder auf die Zehenspitzen stehen. Möglichst fein gestaltete Übergänge.
Wozu? Kräftigung der gesamten Unterschenkelmuskulatur

Einbeinstand

Wie? Einbeinstand mit korrekter Beinlängsachse.

Beachte:
- Knie leicht gebeugt.
- Kniescheibe über der zweiten Zehe.
- Becken waagrecht, ruhig stehen.
- 3-Punkte-Belastung.
- Fussgewölbe aufgebaut.

Wozu? Aktivierung der gesamten Beinmuskulatur im Sinne des Beinlängsachsentrainings.

Varianten:
- Mit anderem Bein Ball hin und her rollen (Spielbeinaktivität).
- Gewicht verlagern nach vorne/hinten/zur Seite.
- Kniebeugen.
- Augen schliessen.
- Kopf in den Nacken legen.

Stabilität dank Spirale

▶ Bei einem Schritt verwringt sich der Fuss. Er setzt auf der Aussenseite der Ferse auf, läuft über die Diagonale und stösst vorne mit den inneren Zehen ab. Dieses Spiralprinzip verleiht dem Fuss sehr hohe, funktionelle Stabilität.

Auf die Sprünge helfen

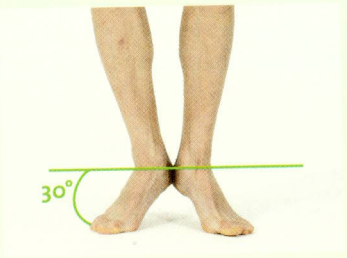
▶ Bei den folgenden Übungen werden Feinmotorik sowie kürzere Reaktionszeiten verlangt. Prinzipiell kann von den Basisübungen ausgegangen werden. Steigerungsmöglichkeiten sind:

Von	zu
Langsam	Schnell
Augen offen	Augen zu
Erwartet	Unerwartet (z. B. auf Kommando)
Stabiler Untergrund	Labiler Untergrund
Einfach	Komplex
Ohne Ermüdung	Mit Ermüdung (z. B. am Schluss der Trainingseinheit durchführen)
Mono Funktion	Poly Funktionen (siehe Seite 9 unten)

Aus den ersten sechs Basisübungen kann eine ausgewählt und erschwert werden. Am Beispiel des «Sonnenaufgangs» (siehe Seite vier) wird das Prinzip veranschaulicht. Die Grundübung kann dynamisch (5 bis 15 Wiederholungen) oder statisch (halten während zehn bis zwölf Sekunden) ausgeführt werden. In der Regel sollen zwei bis vier Serien pro Fuss durchgeführt werden. Je weicher oder unebener der Untergrund ist, desto schwieriger wird die Übung.

Kritische Gelenkstellung

▶ Bei einem Winkel von ca. 30 Grad im oberen Sprunggelenk sind die Fussbänder und Fussgelenke anfälliger auf Verletzungen. Läufer/innen befinden sich oft in dieser Position, aber auch beim Treppensteigen abwärts gelangt das Fussgelenk in einen Winkel von 30 Grad. Ein Training in dieser Fussgelenksposition ist sehr wichtig, umso mehr, wenn in der Sportart auf unebenem Boden gelaufen wird. Die muskuläre Stabilität ist mit der folgenden Übung gut trainierbar.



Pinguin

Wie?
1 Aufrechter Stand mit gestreckten Knien, Fersen berühren sich und Füsse stehen in V-Stellung zueinander.
Fersen aneinander pressen und vom Boden abheben.
2 und 3 Abwechslungsweise rechter und linker Vorfuss vom Boden abheben und dabei den Kontakt der beiden Fersen in der Luft nicht verlieren.
Wozu? Training der muskulären Stabilisation des Fussgelenkes, Aktivierung der gesamten Beinmuskulatur, verbesserte muskuläre Koordination.
Variante: Hände auf den Rücken.

Statische Übungen

1. Basisübung: «Sonnenaufgang». Übungsausführung siehe Seite vier.

2. Dieselbe Übung, aber jetzt im Einbeinstand. Korrekte Beinlängsachse (siehe Seite 3).

1

2

3. Die Übung Sonnenaufgang mit geschlossenen Augen durchführen. Erst mit beiden Beinen, danach auf einem Bein. Bei Unsicherheit leicht abstützen (Wand, Tisch, Stuhl, Sprossenwand, Partner, etc.).

4. Die Übung auf einer instabilen Unterlage ausführen.

3

4

5. Einen kontrollierten «Sonnenaufgang» unter gleichzeitigem Prellen oder zuwerfen eines Gegenstandes ausführen. (Ball, Ballon, Wäscheknäuel, etc.). Zuerst im Zweibeinstand, danach im Einbeinstand. Wer kann dazu jonglieren?

5

Es geht auch günstiger!

Neben Trainingsgeräten wie Wackelbrettern, Sitzkissen, Propriomatten etc. bieten sich auch günstigere Möglichkeiten für labile Unterlagen an. Sie finden sich im Haushalt, in der Turnhalle oder draussen: Kissen, zusammengerollte Wolldecke, Matte, Pullover oder Bettflasche mit wenig Wasser, Wiese, Stein, Baumstamm, Moos etc.

Dynamische Übungen

▶ Jede beliebige Grundübung kann ausgewählt werden.
Für das Beispiel bleiben wir bei der Grundübung «Sonnenaufgang», jedoch wird die Übung mit Positionswechseln kombiniert. Jeden Sprung fünf- bis zehnmal durchführen. Die Basisübung nach der Landung mehrmals durchführen.
Je besser die Sprünge gelingen, desto höher und weiter können sie ausgeführt werden. Möglich ist auch, die Sprünge aneinander zu reihen oder sie zu kombinieren.

1 Schritt-Sprung nach vorne. Nach der Landung den Fuss stabilisieren und Übung Sonnenaufgang durchführen (siehe S. 4). Sprungbein ist nicht gleich Landebein.

2 Schritt-Sprung zurück.

3 Sprung seitlich, beim Landen den Fuss seitlich stabilisieren und Basisübung ausführen.

4 Drehsprung: An Ort hochspringen und eine Vierteldrehung ausführen (halbe Drehung für Könner). Bei der Landung den Fuss stabilisieren und Grundübung ausführen.

5 Einbeinig abspringen, beim Landen den Fuss und das Sprunggelenk stabilisieren, danach einen «Sonnenaufgang» ausführen und ihn 5 bis 15 Sekunden lang halten. Sprungbein ist gleich Landebein.

Fusstuning

▶ Wer seinem Fuss etwas zutraut und die vorhergehenden Übungen korrekt und stabil ausführen konnte, kann sich – ausgeruht und aufgewärmt – an den Feinschliff wagen. Trainerinnen, Sportlehrer und Physiotherapeutinnen sind auch hier aufgerufen, die Übungen gut zu begleiten und von den Ausführenden vollste Konzentration zu verlangen.

1 Stufensprung: Von einer Stufe auf den Boden springen, den Fuss stabilisieren und anschliessend einen «Sonnenaufgang» ausführen. Erst beidbeinig, danach einbeinig, dann auch seitwärts oder mit Drehung in der Luft.
Achtung: Die Stufe sollte nicht höher als 40 Zentimeter sein.

2 Bei den oben beschriebenen Sprüngen auf labiler Unterlage landen. Mit einer leicht labilen Unterlage beginnen, dann steigern.

1

2

Alles, wirklich alles
für die Fussgymnastik

alder + eisenhut

Von Kopf bis Fuss

▶ Fusstraining klappt auch spielerisch. Dazu braucht es eine Gruppe, etwas Kopf und viel Fuss! Die Spiele können beliebig angepasst werden, je nachdem, ob es Schülerinnen, Hobbysportler, Spitzensportlerinnen oder Senioren sind. Auf geeignetem Untergrund sind alle Spiele barfuss möglich.

Ein- und Auslaufen ohne Schuhe

Das einfachste Fusstraining ist nach wie vor ein Einlaufen ohne Schuhe. Dies kann gehend, joggend, rennend oder hüpfend geschehen. Ebenfalls möglich sind Laufschulübungen. Auf weichen Unterlagen wie Wiesen, Moosböden können alle problemlos barfuss laufen. Geübte «Barfüssler» können sich auch in anspruchsvolleres Gelände wie Kieswege, Finnenbahn oder Stoppelfelder wagen. Harte Bodenbeläge sind weniger geeignet und können durch Sprungmatten weicher gemacht werden. Auf Asphalt nicht barfuss spielen oder trainieren!
Was die Fussballer vormachen, ist auch in anderen Sportarten hervorragend geeignet, um den Regenerationsprozess zu beschleunigen: nämlich ein lockeres Auslaufen ohne Schuhe.

Zettelfangis

Was? Aufwärmspiel draussen oder in der Halle.
Wie? Normales Fangis, doch der Fänger zieht einen Zettel, auf dem die Fortbewegungsart für das Fangis steht. Fortbewegungsmöglichkeiten: Fersenlaufen, Fussspitzen laufen, zweibeinig oder einbeinig hüpfen, seitwärts oder rückwärts laufen, «hopserhüpfen» etc.
Material: Zettel mit Gangarten.
Variante: Der Fänger erhält eine Zusatzaufgabe: einen Arm auf den Rücken legen, eine Hand in die Lenden stützen etc.

Instabiles Hochfangis

Was? Aufwärmen in der Halle.
Wie? Fangisform. Wer beidbeinig auf einer labilen Unterlage (dünne zusammengerollte Matte; Halbweichmatte oder Weichmatte) steht, kann nicht gefangen werden.
Material: Diverse Matten.
Variante: Nur wer einbeinig auf labiler Unterlage steht, ist in Sicherheit.

Barfussball

Was? Aufwärmspiel auf weichem Boden (Halle, Fussballfeld, Sand).
Wie? Zwei Gruppen stehen sich gegenüber. Es wird barfuss Fussball gespielt mit einem Tennisball. Kein Körperkontakt erlaubt.

Varianten:
- Grössere/kleinere Tore
- Mehrere Tennisbälle verwenden.

Einbeinstandkampf

Was? Aufwärmspiel.
Wie? Zu zweit, beide Personen sind im Einbeinstand und halten sich an den Händen. Durch ziehen versuchen sie sich aus dem Gleichgewicht zu bringen.
Zwei Möglichkeiten:
1 Spieler müssen immer im Einbeinstand auf dem Boden stehen.
2 Spieler dürfen im Einbeinstand hüpfen.

Varianten:
- Auf einer Langbank, einem Tau oder einem Sprungseil einbeinig stehen.
- Sich nur mit dem Zeigefinger halten.
- In der Gruppe: Die Spieler stehen in einem Kreis und halten sich an den Händen.

Spiel mir das Lied vom Fuss

Was? Aufwärmspiel zur Musik.
Wie? Musik läuft. Kreuz und quer durch die Halle laufen. Bei Musikstopp muss auf eine labile Unterlage gestanden werden. Einige Zeit auf der labilen Unterlage verharren. Es hat immer eine labile Unterlage weniger als Anzahl Spieler. Der überzählige Spieler löst eine Spezialaufgabe
Material: Musik. Diverse labile Unterlagen wie Matten (auch gerollt), Wackelbretter, Seil, Tau, Medizinball an Sprossenwand oder Weichmatte, Tennisball unter Fuss klemmen etc.
Variante: Einbeinig auf labiler Unterlage stehen.

Orientierungslauf

Was? Laufspiel mit verschiedenen Gangarten.
Wie? Die Lehrerin oder der Trainer stellt neun Posten auf (zum Beispiel mit Hütchen, an Bäumen etc.), bezeichnet sie mit den Ziffern eins bis neun und schreibt eine Fortbewegungsart auf. Auf einem Streifen Papier steht eine Zahlenreihenfolge; in dieser Folge werden die verschiedenen Posten in den entsprechenden Gangarten angelaufen.
Gangarten: Zehengang, Fersengang etc.
Laufarten: Skipping, Anfersen etc.
Sprungarten: Beidbeinig, Schrittsprung, Hopserhüpfen etc.
Material: Vorbereitete Papierstreifen

1	6	9	2	4	1	7	3	5

Surfbrettstafette

Was? Stafettenform mit Gleichgewichtsaufgabe.
Wie? Einige Meter vor jeder Gruppe liegt eine umgekehrte, kleine Matte. Nach einem schnellen Anlauf soll in breitem Stand (Hüftbreite) auf die Matte gesprungen werden, so, dass die Matte nach vorne gleitet. Sobald der Erste die Matte verlassen hat, läuft der Nächste an. Das Ziel ist, möglichst schnell eine vorgegebene Linie zu erreichen.

Beachte: Nicht alle Matten, bzw. Hallenböden eignen sich gleich gut fürs Gleiten. Deshalb: Zuerst ausprobieren. Möglich sind auch Sätze auf umgedrehte Sprungmatten (zwei Schülerinnen springen gleichzeitig) oder Teppichresten (Für jeden Fuss einen kleinen Teppich; anspruchsvoll!).

Auf die Füsse, fertig, los!

Was? Postenlauf für die Füsse.
Wie? Sechs verschiedene Posten sind zu zweit zu absolvieren.
1 Ballon jonglieren (zehnmal).
2 Im Einbeinstand zwanzig Badmintonpässe ohne Fehler spielen.
3 30-mal Seilspringen auf der Matte (evtl. Weichmatte).
4 Auf schmaler Seite der Langbank laufen und einen Ball prellen (viermal kreuzen).
5 Wadentraining: Zusammen 50-mal in den Zehenstand und zurück.
6 Sprungparcours über sechs Hindernisse.

Material: Postenmarkierungen, Würfel, Ballone, Badmintonschläger und Shuttle, Sprungseile und Weichmatten, zwei Langbänke, Hindernisse.
Varianten:
■ Die Posten können auch erwürfelt werden.
■ Zusätzlich mögliche Posten: Pedalo, Balanco, Gummitwist, Trottinet fahren mit Teppichresten oder «Pferderennen», auf Barrenholmen laufen, auf Medizinball balancieren.

Fusspflege

Mir stinkts nicht!

▶ Der Fuss ist das «Arbeitsinstrument» jeder Sportlerin und jedes Sportlers und bedarf entsprechender Pflege.

Hier einige Tipps mit auf den Weg:
■ In der Grösse passende Schuhe tragen.
■ Regelmässiges Wechseln von Socken und Schuhen, auch offene Schuhe tragen.
■ Öfters barfuss gehen.
■ Nach dem Waschen der Füsse die Zehenzwischenräume gut trocknen.
■ Regelmässige Nagelpflege.
■ Füsse regelmässig eincremen.
■ Fussbad z.B mit Meersalz oder Essenzen.
■ Kneipp Wechselbad oder warme und kalte Güsse unter der Dusche, um die Durchblutung anzuregen.
■ Massieren mit Hilfe eines Igelbällchens oder auch von Hand.
■ Bei der Sportmassage die Füsse nicht vergessen.

Forstabenteuer

Was? Postenlauf im Wald.
Wie? Mögliche Aufgaben:
■ Tannzapfenweitwurf mit den Füssen.
■ Baumstammlaufen.
■ Blinde Kuh (über Parcours geführt werden auf verschiedenem Untergrund, z. B.: Moose, Kiesweg, Bach, Sumpf, Wiese,...).
■ Himmel-Hölle-Spiel (Hüpfparcours).
■ Steintransport (Stein mit Zehen einklemmen und einbeinig Strecke hüpfen).
■ Crosslauf über Stock und Stein.
■ Möglichst lautlos durch den Wald schleichen. Wer kann die Füsse so behutsam aufsetzen, dass man kein Geräusch hört?

Material:
Nach Möglichkeit dem Gelände anspassen.

Ballonjonglage

Was? Mit dem Fuss jonglieren.
Wie? Die Gruppe steht im Kreis. Ein Ballon soll mit den Füssen jongliert werden, ohne dass er den Boden berührt.
Varianten:
■ Spieler müssen immer im Einbeinstand an Ort stehen.
■ Spieler dürfen im Einbeinstand hüpfen.

Postenlauf Fussgymnastik

Was? Hallencircuit.
Wie? Sechs Posten mit folgenden Aufgaben:
1 Raupenrennen: Auf einem Tuch eine kurze Strecke durch Zusammenkrallen der Zehen zurücklegen.
2 Talerwandern: Gegenstände nur mit den Füssen greifend von einem Reifen in den anderen legen.
3 Zielwurf: Material mit den Füssen sammeln und damit Zielwürfe ausführen.
4 Trottinet: Ein Fuss steht auf einem Tuch, Teppichrest oder Putzlappen, mit anderem Bein angeben, hin und herlaufen.
5 Schnitzeln: Nur mit den Füssen fünf Teile aus einer Zeitung herausreissen.
6 Slalomlauf: Zu zweit mit zusammengebundenen Füssen um Tore laufen.
Variante: Mit Füssen einen Satz schreiben oder etwas malen.
Material: Tücher, «Taler», Zeitung, Stangen etc.

Literatur

Appel, H.-J.; Stang-Voss, Ch.: Funktionelle Anatomie. Berlin, Springer, 1990.

Bizzini, M.: Sensomotorische Rehabilitation nach Beinverletzungen. Stuttgart, Thieme, 2000.

Debrunner, H.U.; Jacob, H.A.C.: Biomechanik des Fusses. Stuttgart, Enke, 1985.

Gehrke, Th.: Sport-Anatomie. Hamburg, rororo, 1999.

Kapandji, I.A.: Funktionelle Anatomie der Gelenke. Band 2, Untere Extremität. Paris, Editions Maloine, 1980.

Klein-Vogelbach, S.: Therapeutische Übungen zur Funktonellen Bewegungslehre, Rehabilitation und Prävention. Berlin, Springer, 1992.

Leumann, A.; Valderrabano, V.; Hintermann, B.; Marti, B; Züst, P.; Clénin, G.: Die Chronische Sprunggelenksinstabilität im Schweizer Orientierungslaufnationalkader. Dissertation. Universität Basel, 2006.

Peterson, L; Renström, P.: Verletzungen im Sport, Prävention und Behandlung. Köln, Deutscher Ärzte-Verlag, 2002.

Spring, H.: Theorie und Praxis der Trainingstherapie. Stuttgart, Thieme, 2005.