

# Fussgymnastik

mit den grossen Gymnastikbällen und mit den *Sball*®-therapy-Bällen, ø 20 und 30 cm

von Susanne Oetterli, dipl. Bewegungspädagogin BGG, dipl. Spiraldynamik-Lehrerin, dipl. Spiraldynamik-Fusschullehrerin, Begründerin der Methode «*Sball*®–3-dimensional movements»

## I. Die Füsse

Sie sind zwar weit entfernt vom Kopf und doch immer mit dabei. Im Bewegungstraining stecken sie oftmals in Turn- oder Gymnastikschuhen oder einengenden Socken.

Motivieren wir unsere Kunden zur Bewegungsfreiheit der Füsse mit Fussgymnastik! Ergänzend integriert im Rücken- und im Beckenbodentraining etc., machen die Übungen Sinn und Spass.

Hallux valgus, Knick-, Senk- oder Plattfuss, Hohlfuss, Hammerzehen, Fersensporen...

Mit diesen Bildern werden wir im Gymnastikunterricht täglich konfrontiert.

Gymnastik bringt physisches und psychisches Wohlbefinden, verbessert die Haltung der Wirbelsäule und Schultern und vieles mehr. Dafür setzen wir uns täglich ein.

In diesem Sinne wirkt auch ein gezieltes Fuss-Training. Es modelliert und beeinflusst die Fussformen. Bereits vorhandene Fussprobleme lassen sich mit persönlichem Engagement lindern. Die Übungen wirken Schmerzen entgegen.

Denn wo Gelenke, Bänder und Muskeln sind – und Füsse haben deren viele –, kann vielseitig trainiert werden.

Mit 26 Knochen und zierlichsten Knöchelchen, 31 Gelenken und 20 eigenen Fussmuskeln gehen wir – auf architektonischen Wunderwerken – durchs Leben.



## Fussdeformationen

Was dürfen wir in der Gymnastik tun? Diagnosen stellen? Nein!

Eine Fussform beobachten und in ihrer Dynamik beschreiben und sinnvoll trainieren? Sicher, ja!

Zum Beispiel das Bild vom Hallux valgus oder vom Knickfuss.

## Aufgaben und Herausforderungen

Wir können die Belastungs-Wahrnehmung auf die Füsse und die Bewegungs-Wahrnehmung der Füsse schulen und verändern: Das Körpergewicht dorthin platzieren, wo es hingehört; «verklebte» Gelenke mobilisieren; in den «Ferien weilende» Muskeln wecken; moderat Kraft aufbauen; die Reaktionsbereitschaft von Kapseln, Bändern und Muskeln wecken; das Bewegungstraining anatomisch korrekt lenken; «Leitungen» in Richtung Alltagsbewegungen legen; motivieren mit dosierten Hausaufgaben; Denkanstösse setzen. Die Füße denken und lenken lehren: Die Füße haben die Aufgabe, blitzschnell Unebenheiten zu registrieren und entsprechend intelligent zu reagieren.

## II. Training und Übungen

### Wahrnehmung: Füsse fallen in Dynamik oft aus der Balance

Zuerst werden die «schwerewichtigsten» Pole wie Becken und Hüftgelenke mit Wahrnehmungsübungen ausbalanciert (siehe Artikel «*Sball*®–3-d movements in der Praxis», veranschaulicht mit einer Hüftbewegung: GymNess, 7. Jg., Nr. 2/02, S. 9-11).

Darauf aufbauend, erfolgt die Feinarbeit an und mit den Füßen:

1. Den Calcaneus um alle 3 Achsen ausbalancieren

1.a Rotation des Calcaneus um die Sagittal-Achse mit einer Pronation oder Supination: z.B. einem Hang entlang gehen

1.b Rotation des Calcaneus um die Longitudinal-Achse: z.B. im Ballett dreht der Fuss nach aussen, in der Körperverteidigung nach innen.

1.c Rotation des Calcaneus um die Transversal-Achse nach dorsal oder frontal: z.B. während des Gehens bewegt sich der Fuss im Wechsel zwischen Plantar- und Dorsalflexion.

2. Vorfuss um allen 3 Achsen ausbalancieren

2.a Vorfussrotation um die Transversal-Achse: siehe Beispiel 1.c.

2.b Vorfussrotation um die Longitudinal-Achse: siehe Beispiel 1.b.

2.c Mittelfussknochen 1 und 2, Rotation um die Sagittal-Achse nach plantar: siehe Beispiel 1.a, der Vorfuss reagiert in Opposition.

2.d Mittelfussknochen 5 und 4, Rotation um die Sagittal-Achse nach plantar: siehe Beispiel 2.c.

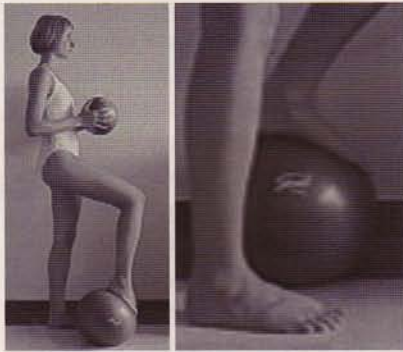


### Grundposition

Die Füße werden parallel ausgerichtet, die Fersenbeine 3-d vertikal ausbalanciert; die Vorfussmuskulatur wird aktiviert, der Feder-/Abstossmechanismus zwischen Klein- und Grosszehengrundgelenk aufgebaut; das Längsgewölbe verbindet mit aufbereitetem Grundtonus die beiden Pole Vor- und Rückfuss.

## Methode

Mit Wellenbewegungen über dem *Sball*®-therapy-Ball (ø 30) wird die Fuss-Form angelegt (gleichzeitig wird mit dem ø-20-Ball die Becken-, Hüft- und Bein-koordination gefördert). Über die Fusssohlenrezeptoren werden zahlreiche Synapsen aktiviert. Dadurch entstehen neue Bewegungswahrnehmungen.



## Ziel

Mit den Wellenbewegungen vor- und rückwärts nimmt der Fuss die Dorsalflexion in den Sprunggelenken wahr, die Beinachse ist von der Hüfte bis zum Fuss mit einbezogen.

Die Gelenke werden mobilisiert und die Fussmuskulatur wird entsprechend gekräftigt, um im richtigen Moment den Feder-/Abstossimpuls des Vorfusses zu gewährleisten. Die aufgebaute Kraft lässt den Calcaneus eingemittet und sicher auftreten und den Fuss über die Mitte bis zum Vorfuss abrollen. Der entscheidende Tonus im Vorfuss-Querbogen wird aufbereitet, um das Abfedern des Körpergewichts und den Wiederabstoss bei jedem Schritt zu gewährleisten.

## *Sball*®-therapy-Bälle erfolgreich im Einsatz

Der Erfolg zeigt sich im Erhalten oder Wiedererlangen der Bewegungskoordination über natürlich ausgelöste Wellen-, Spiral- und 8er-Bewegungen. Die Bälle wirken impulsgebend, rollend und stützend. Formgebend modellieren sie das Längs- sowie das Quergewölbe der Füße. Sie stimulieren die Hautrezeptoren und fördern die Reaktionsbereitschaft.

## III. Inhalt *Sball*®-3-dimensionales Fussgymnastik-Seminar

- Theorie: Anatomie
- Observation (visuell): Pathologie
- Übungen: Wahrnehmung physisch/psychisch,
- Übungen: Mobilisation/Stabilisation/Kraft
- Übungen: Alltagssituationen

1. Teil Sa., 1. März 2003:  
3-d Beckenkoordination
2. Teil: Sa., 7. Juni 2003:  
3-d Hüftkoordination
3. Teil: Sa., 5. Juli 2003:  
3-d Fusskoordination
4. Teil Sa., 30. August 2003:  
3-d Fussgymnastik

Anmeldungen für das Fuss-Seminar nimmt der BGB entgegen.

## Distribution der *Sball*®-therapy-Bälle

Motio AG, Bahnhofstr. 10, CH-3250 Lyss,  
T: 032 387 00 60, E: info@motio.ch,  
I: www.motio.ch  
*Sball*, Box 530, CH-8812 Horgen,

T: 01 725 36 00, E: sball@sball.com,  
I: www.sball.com

## Literatur und Zeichnungen

La coordination motrice, aspect mécanique de l'organisation psycho-motrice de l'homme: S. Piret et M. M. Béziers.

Ballgymnastik zur funktionellen Bewegungslehre: Dr. med. h. c. Susanne Klein-Vogelbach.

Die 12 Grade der Freiheit, Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination: Dr. med. Christian Larsen.

Anatomie des Bewegungsapparats: W. Platzer.

Anatomie der Bewegung: Blandine Calais-Germain.

Anatomie des Bewegungsapparats: Bio Medica SA. ■



# Buchbesprechung

von Cornelia M. Kopelsky, 1. Vorsitzende des DGymB e.V., Deutscher Gymnastikbund

Eva Felde / Dr. med. Ulrike Novotny:  
Schmerzkrankheit Fibromyalgie,  
175 Seiten, 8 Abbildungen, 7 Tabellen,  
Broschur, Format 14,8 x 22,3 cm,  
TRIAS-Verlag, Stuttgart 2002, Preis 19.95,  
ISBN 3-8304-3056-6

Noch immer sind sich zu wenige Mediziner darüber einig, wie Fibromyalgie als Krankheit zu bewerten und einzuordnen ist. Der Dauerschmerz mit wechselnder Intensität, aber ohne Röntgenbefund, lässt auf eine gestörte Schmerzverarbeitung und somit auf eine chronische Schmerzkrankheit schließen. Dagegen spricht das Schmerzempfinden am gesamten Bewegungsapparat mit einhergehenden Muskeldysbalancen und morgendlicher Gelenksteife eher für eine orthopädische oder gar rheumatoide Erkrankung. Für Betroffene ist dieser medizinische Kennt-



nismangel eine ebenso schmerzliche Erfahrung wie die Erkrankung selbst.