

Eindrücke aus der Weiterbildung: Modulzertifikat *Sball*[®] Füße

von Ruth Kopp-Stieger, dipl. Bewegungspädagogin BGB

Meine Motivation, dieses Modul zu besuchen, war die Tatsache, dass ein sehr grosser Teil meiner Kursteilnehmerinnen Probleme mit den Füßen hat. In meinem Unterricht sehe ich täglich eine Auswahl von Knick-, Senk- und Spreizfüssen, bis hin zu Hallux valgus, Krallen- und Hammerzehen, um nur gerade die häufigsten Erscheinungsbilder zu erwähnen.

Vier Freitagnachmittage und Samstage befassten wir uns mit Füßen – vor allem auch mit den eigenen. Ebenso thematisiert, analysiert und behandelt wurden die Becken- und Hüft-Koordination sowie die Beinachse mit der Stellung der Kniegelenke. Rasch wurde uns klar: Alles ist vernetzt; es reicht nicht, bei Fuss-Problemen nur mit den Füßen zu arbeiten.

Schon die Auseinandersetzung mit den eigenen Füßen sowie die Analyse des eigenen Ganges (bei allen TN wurde eine Video-Sequenz aufgenommen und analysiert) brachten mir viele neue Erkenntnisse und Einsichten. Es war kein Spaziergang durch ein interessantes Thema, eher anspruchsvolle Knochenarbeit.

«Koordination von Kopf bis Fuss, mit Beobachtungen der Haltung und Bewegung um alle drei Körperachsen» war der rote Faden von Anfang bis Schluss dieses Moduls.

Das Gelernte floss sofort in meine laufenden Gymnastik-Lektionen ein und stiess bei allen Kursteilnehmerinnen auf Begeisterung. Es ist ein grosses Bedürfnis da, sich mehr mit den Füßen zu befassen und nicht alle Fussprobleme mit Einlagen oder Operationen zu lösen.



Ich kann allen Berufskolleginnen diese – im wahrsten Sinne weiterbringende – Weiterbildung sehr empfehlen. Sie bietet die Gelegenheit, das eigene Angebot zu erweitern, eine wichtige Lücke zu schliessen.

Meine Wahrnehmung ist: Fusskurse kann ich auch noch anbieten, wenn ich nicht mehr zu den «Jüngsten» gehöre; und meine Kursteilnehmerinnen werden ja auch immer älter...

Dies ist aber nur ein Aspekt. Wenn ich die Füße meiner schwangeren Frauen sehe, wäre auch da viel zu tun; und, und, und...

Gut zu wissen, dass dieses Modulzertifikat: «*Sball*[®] Füße» auch all jene Kolleg/-innen weiterbringt, die gerne ihren Level erhöhen möchten. Die wichtigsten Informationen sowie eine entsprechende Broschüre dazu sind beim Sekretariat BGB erhältlich.

Diese Weiterbildung war in jeder Hinsicht äusserst lehrreich, und mit den guten Kursunterlagen arbeite ich sehr gerne. Ich danke Susanne Oetterli ganz herzlich für ihren vollen Einsatz.

| | |
|---|--|
|  | <p>1. Exercise Fuss-Gewölbe</p> <p>Aktion: Mit dem Fuss den <i>Sball</i>[®] ø 30 vor- und rückwärts rollen.</p> <p>Wirkung: - Aufbau des Fuss-Längsgewölbes - Aufbau des Fuss-Quergewölbes - Schulung der Ganzkörperbalance</p> <p>Ziel: - Achsengerechter, dynamischer Auftret-, Abroll- und Abstoss-Mechanismus.</p> |
|  | <p>2. Exercise Fuss-Ber</p> <p>Aktion: Mit dem <i>Sball</i>[®] ø 30 cm eine liegende 8 zeichnen.</p> <p>Wirkung: - Dehnung des m. peroneus longus - Kräftigung des m. tibialis ant. & post. - Schulung der Ganzkörperbalance</p> <p>Ziel: - Balance von Fuss bis Kopf - Hüft-, Bein- und Fuss-Koordination - rasche Reaktion von Hüft und Fuss in der Dynamik</p> |