Handout „Kurzer Fuß“

3 Druckpunkte: Ferse
Kleinzehenballen
Großzehenballen
→ gleichmäßige Gewichtsverteilung auf allen 3 Punkten

- zusätzlich Zehen leicht ansaugen
- Knie nach außen spannen
- Oberkörper aufrichten, Gesäß und Bauch anspannen, Schultern nach hinten unten ziehen, kurzes Kinn – langer Nacken
- beim kurzen Fuß im Stand zusätzlich die Knie leicht beugen

Ziele: Stabilisierung des Längs- und Quergewölbes
Stabilisieren der Beinachse
Kräftigung der Tiefenmuskulatur

Übungen zum Beinachsentraining (alle mit „kurzem Fuß“)

1) Hinsetzen und aufstehen
   - ganz langsam, mit viel Körperspannung

2) Einbeinstand
   - Irritationen setzen, mittels Bewegen des abgehobenen Beines
   - Irritationen setzen, mittels Bewegen der Arme

3) Sprossenwand
   - so weit wie möglich in die Hocke gehen
   - dabei versuchen die Kraft aus den Beinen zu holen
   - d. h. so wenig wie möglich aus den Armen nach oben ziehen