

Praxisbeilage 13: Fokus Fuss

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!

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 Nigg li-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 Nigg li-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!

[Praxisbeilage 13: Fokus Fuss](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO