

# Fusstraining: Zehenspiel

Ein Training der Zehenkraft und -beweglichkeit wirkt sich positiv auf die funktionelle Form des Fussquergewölbes und des -längsgewölbes aus. Basis-Übungen zum kombinieren.

Um die entsprechenden Muskeln gezielt anzusteuern, werden folgende Grundbewegungen zuerst bewusst gespürt. Danach können sie dynamisch (5 bis 15 Wiederholungen) oder statisch (halten während zehn bis zwölf Sekunden) ausgeführt werden. In der Regel zwei bis vier Serien pro Fuss. Die Übungen können auch auf instabilen Unterlagen durchgeführt werden.

## 1. Zehenkrallen



Zehenkrallen kräftigt die Muskulatur zur Bildung des Fussquergewölbes, Grosszehenkrallen diejenige des Fusslängsgewölbes.

1. Zehen krallen.
2. Zehen locker lassen.

### Variation

#### schwieriger

Gegenstände greifen, z. B. Frottiertuch, Bleistift, Kieselsteine, Zeitung etc.

## 2. Spreizen und Annähern



Das Training des Grosszehenabspreizers hilft bei der Spannung des Längsgewölbes. Der Grosszehenanzieher spannt das Quergewölbe.

1. Abspreizen der Zehen.

## 2. Annähern / Zusammenziehen der Zehen.

**Bemerkungen:** Die Zehen hier nicht krallen. Eventuell ist zu Beginn kein Abspreizen möglich, doch eine Spannung sollte spürbar sein.

In der Übung «Around the world» werden weitere Basis-Übungen erklärt. Diese betreffen die Bewegungen über das gesamte Fussgewölbe.

---

Quelle: mobilepraxis 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**