

Fusstraining: Balancestand

In dieser Übungs-Kombination geht es um die Erzielung der Beinlängsachse, die muskuläre Stabilisation der Fussgelenke und die Verbesserung der muskuläre Koordination der Beine.

1. Einbeinstand (Vorübung)



1. Position auf einem Fuss mit korrekter Beinlängsachse einnehmen.
2. Knie leicht gebeugt. Kniescheibe des Standbeines über der zweiten Zehe.
3. Becken waagrecht, ruhig stehen.
4. Das Fussgewölbe ist aufgebaut («[Sonnenaufgang](#)»): 3-Punkte-Belastung auf Standfuss.

Variationen

einfacher

- Bei Unsicherheit leicht abstützen (Wand, Tisch, Stuhl, Sprossenwand, Partner, etc.).

schwieriger

- Mit anderem Bein Ball hin und her rollen (Spielbeinaktivität).
- Partnerübung: Prellen und Zuwerfen eines Gegenstandes (Ball, Ballon etc.)
- Gewicht verlagern nach vorne/hinten/ zur Seite.
- Auf instabiler Unterlage (siehe Infobox unten).
- Kniebeugen.
- Augen schliessen.
- Kopf in den Nacken legen.
- Im Fersenstand oder Zehenstand.



Bei einem Winkel von ca. 30 Grad im oberen Sprunggelenk sind die Fussbänder und Fussgelenke anfälliger auf Verletzungen. Läufer/-innen befinden sich oft in dieser Position, aber auch beim Treppensteigen abwärts gelangt das Fussgelenk in diesen kritischen Winkel von 30 Grad. Ein Training in dieser Fussgelenksposition ist sehr wichtig, umso mehr, wenn in der Sportart auf unebenem Boden gelaufen wird. Die muskuläre Stabilität ist mit der folgenden Übung gut trainierbar.

2. Pinguin

1. Aufrechter Stand mit gestreckten Knien, Fersen berühren sich und Füße stehen in V-Stellung zueinander.
2. Fersen aneinander pressen und vom Boden abheben.
3. Abwechslungsweise rechter und linker Vorfuss vom Boden abheben und dabei den Kontakt der beiden Fersen in der Luft nicht verlieren.



Variation

schwieriger

- Hände auf den Rücken.
- Augen schliessen.
- Auf instabiler Unterlage.

Es geht auch günstiger! – Neben Trainingsgeräten wie Wackelbrettern, Sitzkissen, Propriomatten etc. bieten sich auch günstigere Möglichkeiten für labile Unterlagen an. Sie finden sich im Haushalt, in der Turnhalle oder draussen: Kissen, zusammengerollte Wolle, Matte, Pullover oder Bettflasche mit wenig Wasser, Wiese, Stein, Baumstamm, Moos etc.

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