



Vorbemerkung

Der Fuß ist so ziemlich der wichtigste Körperabschnitt für alle Sportler und vor allem für uns Leichtathleten! Selbst das stabilste Haus mit der besten Statik wird kippen, wenn es im Moor steht. Leider werden die Füße nur all zu oft vernachlässigt und stiefmütterlich behandelt. Jeder Sprung in den unstabilen Fuß birgt ein Risiko für Verletzungen und bleibende Schäden! Nicht unbedingt jetzt, aber vielleicht in 15 Jahren und da seid ihr schließlich noch keine Rentner. Die Belastungen steigen mit eurem Trainingsumfang und ihr müsst vorbeugen und sicherstellen, dass ihr gesund und leistungsfähig bleibt. Für alle Mädels kann ich nur sagen, ihr müsst doppelt und dreifach stabilisieren, da euer Bindegewebe und Stützapparat mehr Zuwendung braucht, als das der Jungs. Tragt es mit Fassung!

Die folgende Fußstabi ist nur eine Möglichkeit von sehr vielen und dient nur als Anregung.

Fußstabilisation auf umgedrehten Sitzbänken

Ziele:

- Verbesserung des Fußaufsatzes und Sicherung und Stabilisierung aller beteiligten Gelenke bis zur Wirbelsäule durch effektivere Muskelarbeit.
- Schulung des Gleichgewichts.
- Verbesserung der Koordination und Propriozeption. Das soll heißen, dass das Zusammenspiel zwischen den Muskeln deutlich verbessert wird und das Körpergefühl für die jeweilige Gelenkstellung genauer und kontrollierter wird.
- Verletzungen vorbeugen
- Förderung der Konzentration
- Kräftigung



Ausführung: - Alle Übungen sollten immer langsam und kontrolliert ausgeführt und dem Können des Athleten angepasst werden. Sie müssen eine Aufgabe darstellen und keine Überforderung hervorrufen!
 Das Becken soll bei allen Übungen stabil bleiben und nicht zur Schwungbeinseite absacken. Der Fußaufsatz soll nicht dem Zufall überlassen werden, sondern koordiniert und bewusst erfolgen!!!

Übungen:

- Hier darf man kreativ werden!

Von leicht bis sehr schwer ist alles möglich. Vorwärts gehend überqueren oder rückwärts, seitwärts, auf Fersen oder Zehenspitzen, mit Körperdrehungen, verschränkten oder gestreckten Armen, einen Stab balancierend mit



offenen oder geschlossenen Augen, einbeinig mit leichten, flachen Sprüngen (ganzer Fuß) auch seitwärts auf Zehenspitzen oder rückwärts (ganzer Fuß). Medball-Übungen lassen sich ebenfalls einbauen wie Seilspringen (für Fortgeschrittene) und vieles, vieles mehr und es lässt sich eine Menge kombinieren.



Stehend im Verlauf der Bank: Knie heben (Take-off-Phase) und stabilisieren oder Kniebeuge, Zehenstand, mit statischer Ausführung oder mit Wiederholungen.

Parallel zur Bank: In Kniebeuge (wie Absprunghaltung der Skispringer) Soleus-Training (tiefer Wadenmuskel) statisch oder dynamisch oder gerade stehend Gastrocnemius-Training (äußerer Wadenmuskel).



Es gibt viel, viel mehr Möglichkeiten! Und es hilft ungemein.



**Viel Spaß dabei
Sören Kuhn**



Mit freundlicher Unterstützung des SHLV Siebenkampfkaders ☺