

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Aktiv trainieren statt passiv stützen  
**Autor:** Meyer, Stephan / Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991981>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Der Fuss im Sport (6)

# Aktiv trainieren statt passiv stützen

Die Serie «Der Fuss im Sport» hat es aufgezeigt: Wir muten unseren Füessen zu viel zu und «delegieren» die Aufgaben leichtfertig an die Schuhe. Dabei sollten wir unsere Fussmuskulatur auf Vordermann bringen. Eine Anleitung.

Stephan Meyer, Ralph Hunziker

**A**n die Füesse werden extreme Anforderungen gestellt. Sie müssen uns in alle Richtungen lenken, lassen uns springen und landen, federn ab, müssen aber auch reaktiv beschleunigen. Für all diese Aufgaben werden mehr als zwanzig Muskeln benötigt. Sie alleine genügen aber nicht, uns vor Verletzungen zu schützen. Die Bewegungen müssen koordiniert sein.

## Zusammenspiel schützt

Die Fussmuskulatur bildet sich aufgrund der ebenen Böden und dem Tragen von Schuhen mehr und mehr zurück. Sie können den Anforderungen im Sport und im Alltag nicht mehr genügen. Zudem nimmt ein in Socken und Schuhen gepferchter Fuss Reize weniger wahr. Die Muskulatur reagiert zu langsam, und unvorhergesehene Situationen führen schnell zu Verletzungen.

In der Literatur wird diese Reizaufnahme und ihre Umwandlung in eine motorische Antwort bzw. in eine Kontraktion der Muskulatur als «Sensomotorisches Training» beschrieben. Ein Gymnastikprogramm für den Fuss beinhaltet all diese notwendigen Elemente, um den entstandenen Defiziten aus dem Alltag entgegenzuwirken und Verletzungen zu verhindern (siehe nächste Doppelseite).

## Barfuss und instabil

Der grösste Trainingseffekt tritt ein, wenn die Unterlage möglichst instabil ist. Dann sind die Muskeln am meisten gefordert. Sand, Matten und ähnlich Instabiles sind die besten Hilfsmittel. Die Übungen sollten wenn immer möglich barfuss ausgeführt werden, um den grösstmöglichen Nutzen zu bringen, und können gut ins Aufwärmen oder Auslaufen integriert werden.

## Fussanatomie in Kürze

Der Fuss und der Unterschenkel sind von mehreren Muskelgruppen umgeben. Die Extensoren setzen an der Schienbeinvorderkante an und heben den Fuss. Der wichtigste Fussheber ist der Schienbeinmuskel (M. tibialis anterior). Er sorgt dafür, dass beim Laufen der Fuss richtig aufgesetzt und sanft abgerollt wird. Als Gegenspieler wirkt die Wadenmuskulatur, bestehend aus einem oberflächlich liegenden Muskel (M. gastrocnemius) und einem tiefer liegenden Muskel (M. soleus). Sie ermöglichen den kräftigen Absprung und das Dämpfen bei der Landung über den Vorfuss. Eine weitere wichtige Gruppe stützt den Aussenrand des Fusses. Ein kräftiger und schneller aktivierter Wadenbeinmuskel (M. peroneus longus und brevis) kann das Übertreten verhindern und schützt vor einer Kapsel-Bandverletzung des Sprunggelenkes. Zusätzlich sind Muskeln für die Elastizität und die Dämpfung im Fussgewölbe verantwortlich.

# Auf die Füße, fertig, los!

Die folgenden Übungen können überall durchgeführt werden. Es braucht dazu einzig einen Gummizug, ein Buch oder ein Handtuch.

1

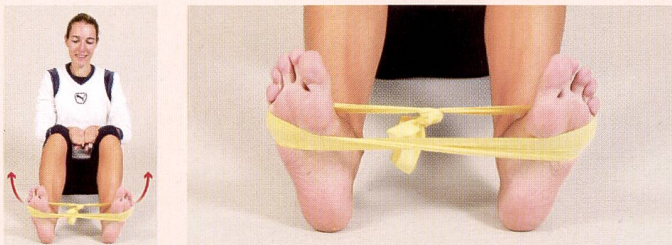


## Zurücklehnen

Die Schultern berühren die Wand, die Füße sind 20–30 cm davor auf der Ferse aufgesetzt und der ganze Körper gespannt. Zehen und Vorfuss vom Boden Richtung Knie anheben. Wenn nötig kann ein Zusatzgewicht auf die Füße gelegt werden.

**Umfang:** Drei Serien à 15–20 Wiederholungen

2

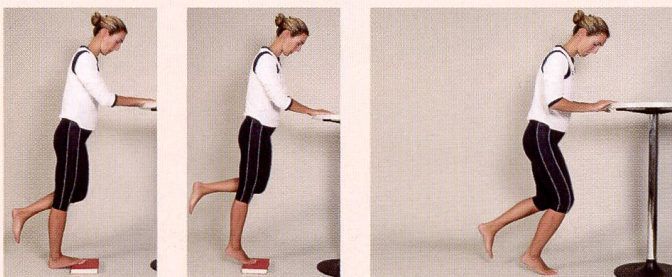


## Expander

Im Sitzen wird der Gummizug um beide Vorfüsse gelegt, die Knie drücken leicht gegen die eingeklemmten Fäuste. Nun langsam den äusseren Fussrand nach aussen und oben ziehen.

**Umfang:** Drei Serien à 15–20 Wiederholungen

3



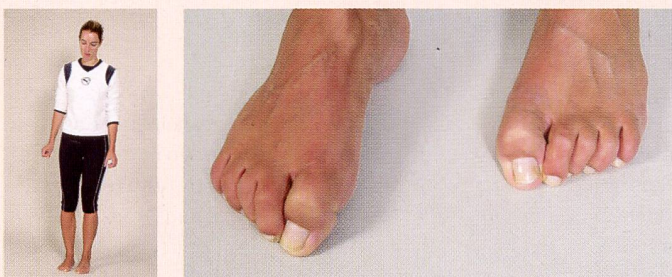
## Kante überwinden

Einbeinig mit dem Vorfuss auf einer Kante (Buch, Treppe) stehen und wenn nötig an der Wand leicht abstützen. Langsam Ferse maximal anheben, Fussgelenk vollständig durchstrecken und wieder senken. Die Hauptbelastung sollte über der Grosszehe erfolgen, und das Knie muss immer über der Fussspitze liegen.

**Variation:** In tief gebeugten Knien ausführen (für die tiefe Muskulatur).

**Umfang:** Drei Serien à 15–20 Wiederholungen

4

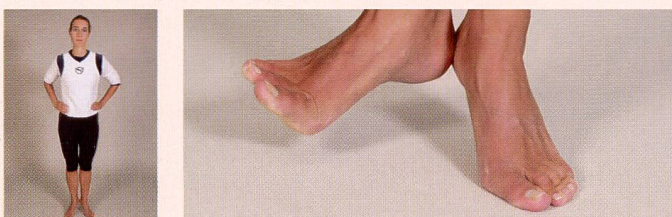


## Zehenkrabbeln

Mit beiden Beinen bequem auf dem Boden stehen. Abwechselnd mit den Zehen den Körper nach vorne ziehen und so einige Meter zurücklegen. Dabei die Füße nicht abheben. Die Zehen können auch gleichzeitig «greifen».

**Umfang:** Dreimal 50–60cm zurücklegen

5



## Charlie Chaplin

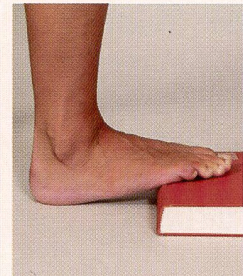
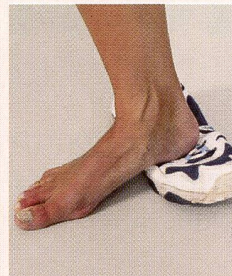
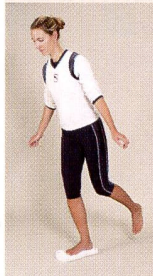
Stand auf den Vorfüssen. Die Fersen sollen sich berühren und möglichst hoch vom Boden abgehoben werden. Abwechslungsweise Vorfuss links und rechts abheben. Wenn nötig leicht an einer Wand abstützen.

Eventuell mit koordinativen Zusatzübungen kombinieren (Jonglieren, Bälle zuwerfen, blinde Ausführung).

## Einbeinstand

Einbeinig auf einer Handtuchrolle, einem Buch oder einem Turnschuh eine Minute lang balancieren. Hauptbelastung variieren (Vorfuss, ganzer Fuss, Ferse). Auch beidbeinig auf einem Ball möglich. Als Erfolgskontrolle kann gezählt werden, wie oft der freie Fuss den Boden berührt.

**Umfang:** Drei bis fünf Serien à 45–60 Sekunden



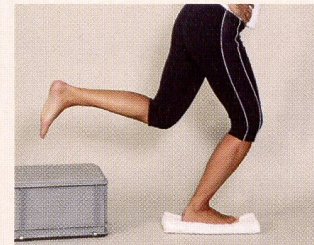
6

## Kleine Stufe

Von einem kleinen Absatz (20–30cm) auf ein Bein stehen. Gleichgewicht stabilisieren und mehrere Sekunden halten. Das Knie muss dabei immer über der Fussspitze liegen.

**Variation:** Schritt auf instabile Unterlage (Tuch, Turnschuh etc.)

**Umfang:** Fünf bis zehn Wiederholungen



7

## Training in der Gruppe

1

### Fuss-Triathlon

Drei Übungen werden zu einem Parcours zusammengestellt. Zuerst gilt es, mit beiden Beinen auf einem Medizinball 30 Sekunden lang zu balancieren. Anschliessend über die schmalen Seiten hintereinander gelegter Langbänke laufen. Vom letzten Langbank direkt in den unebenen «Waldboden» absteigen, welcher aus Schaumstoff-Schnitzeln, Turnschuhen, zusammengedrückten PET-Flaschen, Kissen etc. besteht.

**Variationen:** Acht beidbeinige Kniebeugen auf dem Medizinball; nur im Vorfusslauf (Ferse hat keinen Bodenkontakt) über die Langbänke und den Waldboden laufen; blinde Ausführung.

### Matten-Marathon

Alle haben eine Matte. Verschiedene, fusskräftigende Übungen fünf bis zehn Minuten ausführen: «Zehenkrabbeln», «Charlie Chaplin», auf der Mattenkante entlanglaufen (Richtungswechsel), auf der Fuss-Innenkante (Überpronation) gehen, auf der Fuss-Aussenkante (Übersupination) gehen.

2

### Hahnenkampf

Die Arme vor der Brust verschränkt und auf einem Bein hüpfend gegeneinander antreten. Es sind nur Berührungen mit der Schulter und den verschränkten Armen erlaubt. Wer umfällt oder mit beiden Beinen absteigen muss, hat verloren. Wechselseitig ausführen.

**Variation:** Auf einer Weichmatte ausführen.

3