

## Handout „Kurzer Fuß“

3 Druckpunkte: Ferse  
Kleinzehenballen  
Großzehenballen  
→ gleichmäßige Gewichtsverteilung auf allen 3 Punkten

- zusätzlich Zehen leicht ansaugen
- Knie nach außen spannen
- Oberkörper aufrichten, Gesäß und Bauch anspannen, Schultern nach hinten unten ziehen, kurzes Kinn – langer Nacken
- beim kurzen Fuß im Stand zusätzlich die Knie leicht beugen

Ziele: Stabilisierung des Längs- und Quergewölbes  
Stabilisieren der Beinachse  
Kräftigung der Tiefenmuskulatur

### **Übungen zum Beinachsentraining** (alle mit „kurzem Fuß“)

- 1) Hinsetzen und aufstehen
  - ganz langsam, mit viel Körperspannung
- 2) Einbeinstand
  - Irritationen setzen, mittels Bewegen des abgehobenen Beines
  - Irritationen setzen, mittels Bewegen der Arme
- 3) Sprossenwand
  - so weit wie möglich in die Hocke gehen
  - dabei versuchen die Kraft aus den Beinen zu holen
  - d. h. so wenig wie möglich aus den Armen nach oben ziehen