

# SCHUH-, FUSS- UND BEWEGUNGS-GESCHICHTEN FÜR NEUGIERIGE BEWEGUNGSFACHLEUTE

von Susanne Oetterli, Begründerin der Methode: **Sball**® – 3-dimensional movements



Foto 1: «Drei Nüsse für Aschenbrödel» von Vaclav Vorlicek – mit Libuse Safrankova, Pavel Travnicek, Carola Braunbock, CSSR 1973, 86 Min., D, K/6 Kinderfilm

Die einen verlieren einen Schuh, um zum Prinzen zu kommen ...

andere gehen neben den Schuhen

– die einen ein Leben lang –

andere lassen sich inspirieren und werden ihrem Trott untreu.

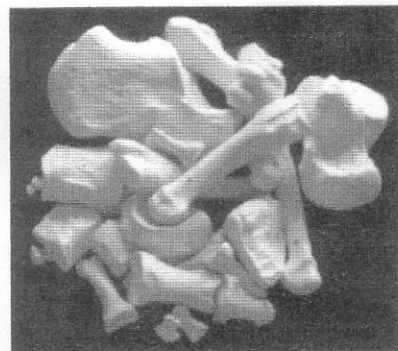
**Füsse wünschen sich von Schuhen folgende Eigenschaften für den Alltag:**

- so lang und breit – wie die Füsse
- geschmeidiges Leder
- elastische Sohlen
- flache Absätze

Länge, Breite und weiches Leder: erlauben Bewegungsfreiheit und vermeiden Druckstellen.

Elastische Sohlen: erlauben einen gelenkschonenden Abrollmechanismus.

Flache Absätze: entlasten die Vorfussgelenke.



**Alles aus dem Lot.**

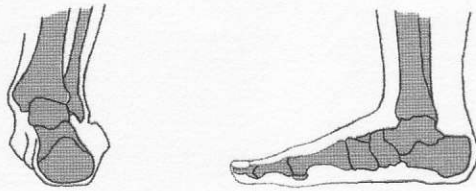
Wie viele Knochen hat der Fuss?

Wie viele Gelenke?

Wie viele Muskeln?

Foto 2: Knochenhäufchen

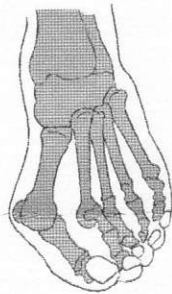
**Kurzbeschreibungen einer Auswahl von häufig vorkommenden Fussdeformitäten:**



Knick-, Senk-, und Plattfüsse (leider sind bereits viele Kinderfüsse davon betroffen).

- Beim Knickfuss hat das Fersenbein die vertikale Stellung verloren und knickt zur Innenseite.
- Der Senkfuss ergänzt das Bild noch durch das Absenken des Längsgewölbes.
- Beim Plattfuss sinkt das Längsgewölbe vollständig in sich zusammen.

**Zehen, die sich krümmen – doch nicht vor Lachen . . .**

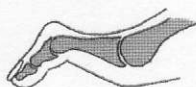


**Spreizfüsse und Hallux valgus**

- Beim Spreizfuss hat der Vorfuss seine Spannkraft verloren. Die langen Mittelfussknöchlein fächern auseinander.
- Beim Hallux valgus hat sich das äusserste Mittelfussglied nach aussen gedreht, das nachfolgende Zehenglied knickt im Grosszehengrundgelenk Richtung Kleinzeh.

**Eine Zehe fragt die Nachbarin, weshalb sie ein Auge auf dem Rücken habe.**

«Ich musste nachschauen, wer mich so drückt!»



**Hühneraugen (Hornaugen), Hammerzehen (Krallenzehen)**

- Hühneraugen oder Schwielen bilden sich meist an Druck- und hohen Belastungsstellen.
- Bei Hammerzehen hat sich eine Beugekontraktion im mittleren Zehengelenk gebildet. Die lange Zehensehne hat sich – oft wegen Fehlbelastungen oder überspanntem Muskeltonus – verkürzt.

**Knochen unter Hochspannung**



**Hohlfuss**

- Beim Hohlfuss manifestiert sich eine Überspannung (Verkürzung) der Fusssohlenmuskulatur.

Natürlich, es gibt noch eine Vielfalt weiterer Fussdeformitäten, welche den Alltag, Wanderfreuden oder anderweitige sportliche Betätigungen beeinträchtigen und die Lebensqualität schmälern.

Die Ursachen der Deformitäten sind mannigfaltig. Es können Gene, aber auch Kopieren der Verhaltensmuster von Vorbildern (Idolen) schuld daran sein. Ungünstige Gewohnheiten oder Gemütszustände können Ursache sein. Oft sind es Kombinationen der genannten Übeltäter, die mitspielen.

**Fussgymnastik – Was tun?**

**Anschauungsunterricht von *Sball*® – KIDS:**

Was, wenn über dem Fussrücken und an der Fusssohle ein Reissverschluss wäre? «Mol churz inegüxle!»

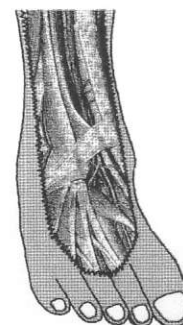


Foto 3: Fussmuskulatur: Sobotta-Becher Teil 1 (S. 318FIG.403)

**Bewegung**

Lassen wir die Fussmuskeln spielen. Wie beim Marionettenspiel leiten wir über unsere Nervenfäden neue Bewegungen ein. Mit Fussgymnastik.

## Was ist Fuss-Gymnastik?

Befragungen von Erwachsenen und Kindern ergaben folgende Bilder:

- «Auf den Fussspitzen, den Fersen, den Aussenkanten und Innenseiten gehen, im Kreis herum, zum Takt des Tamburins ...»
- «Füsse strecken, anziehen, Kreisen rechts und links».
- «Tüchlein mit den Zehen raffen, aufheben, Hölzchen rollen ...»

## Ist denn Fussgymnastik heute ein Thema? Oder sind die Füsse zu weit weg vom Kopf?

Meine eigenen Erfahrungen mit unschönen Formen von Hallux valgus und entsprechenden Schmerzen veranlassten den Orthopäden, kurz vor der in Aussicht gestellten Operation, zum Seitenhieb auf mein Schuhwerk.

Vernunft und Schmerzen liessen die schönen hohen Absätze fallen.

Da ging's bergauf ...

Ab 1989 beeinflusste die Spiraldynamik mein Fussbild. 10 Jahre später, als diplomierte Pädagogin für Spiraldynamik und Fusschule, blieb ich meiner Leidenschaft – der Ballgymnastik – treu und entwickelte in der Folge eine ganze Anzahl Ballübungen zum Thema Füsse.

Ab 1999 erarbeitete ich vorwiegend 3d Übungen mit den **Sball**<sup>®</sup>-therapy-Bällen. Die methodisch klar aufgebauten Bewegungen – um alle drei Achsen – erweisen sich als äusserst effizient für Kinder und Erwachsene.

Die Rundungen des Sballs bauen nicht nur wunderbar das Längsgewölbe auf, sie formen auch das Vorfussquergewölbe sowie die spiralgige Verschraubung zwischen Rück- und Vorfuss. Unabdingbar ist fachkundige Anleitung.



Foto 4: **Sball**<sup>®</sup>-therapy-Ball

Die einzigartige Beschaffenheit des Sballs reizt die Hautrezeptoren – insbesondere die der Fusssohlen. Selbst Bewegungs-laien erhalten dadurch einen neuen Bezug zu ihren Füssen.

Die 3d Übungen mit den Sballs aktivieren einerseits die betroffenen Propriozeptoren und gleichzeitig mutieren sie starr gehaltene Gelenke zur Mobilität.

In Dornröschenschlaf geratene Muskeln werden wach gekur-

Hypermobile Gelenke, überdehnte Bänder und Muskeln lernen neu, im gegebenen Moment zu stabilisieren.

Die didaktisch-methodische Vorgehensweise baut das Knöchelhäufchen – anatomisch korrekt gegliedert – zum aufgerichteten Fersenbein, zum elastischen bogenförmigen Längsgewölbe und zum dynamischen Vorfussquergewölbe auf.

Damit werden mit der **Sball**<sup>®</sup>-Fussgymnastik bedeutungsvolle Voraussetzungen für die Fortbewegung thematisiert:

- dynamisches Wegstossen von der Unterlage
- federndes Abrollen auf dem Boden
- korrekt geführte Beinachse
- mobile, offene Hüftgelenke

Ziel ist: Linderung, oder ganz weg von Schmerzen, sowie ein ökonomischer, schöner Gang.

Die Fussgymnastik mit den **Sball**<sup>®</sup>-therapy-Bällen bringt Schwung in (den) Gang. Die Übungen helfen, ungünstige Alltagsgewohnheiten zu verändern. Zu den Fussübungen gehören zentral das Ausbalancieren des Beckens und der Hüftgelenke, um die Gewichtsverteilung auf den Füssen zu optimieren. Bestandteil des Trainings ist das Um- oder Neuprogrammieren verantwortlicher Nervenleitungen. Und das Ganze mit Disziplin im Alltag integrierend zu verankern, ist Voraussetzung für den Erfolg.

Meine Erfahrungen aus langjähriger Bewegungspädagogik führen die heutigen, sorgfältig ausgewählten Übungen zum Erfolg der **Sball**<sup>®</sup>-Fussgymnastik. Diese Ausbildung bringt Bewegungspädagoginnen ein zusätzliches Potential für ihren Unterricht. Die 3d Übungen sind in Modulen zusammengestellt.

Sie sind in verschiedensten Unterrichtsthemen, von der Rückengymnastik und **NeckCare**<sup>®</sup> über das Beckenbodentraining bis hin zur Geburtsvorbereitung, im Gruppenunterricht eine immense Bereicherung.

Wer mit den Füssen arbeitet, begeht einen spannenden Weg; denn wer von Ihnen und Ihren Kunden möchte seine Füsse nicht bis ins hohe Alter bewegen?

Die Arbeit geht nie aus, denn die Füsse verändern sich laufend, im Teamwork mit unserem Gemütszustand ...

*Stiefeln Sie schick in den Trend*

und der Mode ...  
Designern sei Dank!



Foto 5: Vögele Schuhe

Daten für das nächste Seminar: **Sball**<sup>®</sup>-Fussgymnastik:

Mod. 1: 20.01.2007

Mod. 2: 03.03.2007

Mod. 3: 12.05.2007

Mod. 4: 08./09.06.2007