

# FußaktiVe: Fuß- und Venengymnastik

## Trainingsparcours für die Füße

### Vorbemerkungen/Ziele

Zu den Körperteilen, die im täglichen Gebrauch, aber auch häufig im Sport sträflich vernachlässigt werden, gehören unsere Füße; obwohl ein Großteil unserer Bewegungen auf der Funktionstüchtigkeit unserer Füße beruht. Sie bilden den Kontakt des Körpers zum Boden und sind damit unser Fundament. Bewegungsmangel kann nicht nur zur Schwächung der Fußmuskulatur und Fehlbelastungen führen, sondern auch zu Venenproblemen. Mit dem FußaktiVe-Parcours sollen uns auf sportliche Weise die Füße näher ins Gesichtsfeld rücken. Ziel ist die Erhaltung der Fuß-Alltagstauglichkeit und Freude an der täglichen Bewegung.

*Zeit: 40 Minuten als Trainings-schwerpunkt; ca. 80 Minuten als eigenständige Trainingseinheit*

*Teilnehmer/innen: 20*

*Material: Gehmusik, 2 Seilchen, 2 Gymnastikstäbe, 2 große Kästen, 2 Kastendeckel, 2 kleine Kästen, 10 Erbsensäckchen, (Jonglier-) Tücher, Plastikeimer, 2 Tau, Klebeband, 2 Fitbälle, Minitrampolin*

*Ort: Sporthalle*

Gesundheits-orientierter Sport

2/01

### Stundenverlauf / Inhalte

- = Inhalt
- = Organisation

#### EINSTIMMUNG (ca. 15 Min.)

- Begrüßung und Hinführung zum Thema "Füße".

Die TN werden aufgefordert, die Schuhe auszuziehen.



- "Füße warmlaufen"

Die TN bewegen sich nach Musik frei durch die Halle in unterschiedlicher Geschwindigkeit.

Der/die ÜL gibt Richtungswechsel an: kreuz und quer; vor-, rück-, seitwärts; paarweise zusammen "Schattengehen" (= der/die Hintere folgt den Bewegungen des/der Vorderen)

- "Fußaerobic"

- Die TN stellen sich in einem Kreis auf. Auf der Stelle marschieren, dabei zunächst den ganzen Fuß aufsetzen, Knie leicht anheben. Danach wechselseitig Fersen und Zehenspitzen nach vorne und Fußballen nach hinten und zur Seite aufsetzen.

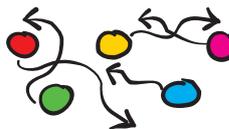
#### SCHWERPUNKT (40 Min.)

- Fuß-Parcours mit verschiedenen Materialien und Schwierigkeitsgraden
- Stationen paarweise besetzen; Dauer pro Station: 3 Minuten; Stationswechsel: 30 Sekunden; Musik unterstreicht die Aktivphase

### Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

- Aufmerksamkeit auf das Thema lenken
- Jede/r TN soll im Stehen die ihm/ihr bequeme Haltung einnehmen.
- Vorbereitung der Fuß- und Beinmuskulatur
- Den TN bleibt es überlassen, ob sie sich barfuß oder mit Socken bewegen.



- Weiteres Erwärmen und Mobilisierung der Fuß- und Beinmuskulatur durch Spaß an rhythmischen Bewegungen
- Arme folgen locker den Bewegungen.



- Nachstellen von Alltagssituationen durch unterschiedliche Anforderungen an den Bewegungsablauf, Koordination und Beweglichkeit der Füße.
- Musik auf die Altersstruktur der Gruppe abstimmen. Sie sollte eine bewusste Ausführung der Übungen ermöglichen.





**Autor:  
Volker  
Schroeder**

**1. "Zahlen legen"**

Mit den Füßen aus einem Seil Zahlen legen.

**2. "Massage auf der Holzstange"**

Barfuß einen Fuß auf einem Gymnastikstab vor/zurückrollen.

**3. "Wadenpumpe"**

Am großen Kasten gegenüber stehen, mit den Händen abstützen. Abwechselnd Fersen anheben und absenken, dann beide Fersen zusammen.

**4. "Erbsensäckchen schießen"**

Zwei kleine Kästen im 5-m-Abstand mit den Öffnungen zueinander als Tore aufstellen. Möglichst viele Erbsensäckchen mit den Füßen in das gegnerische Tor schieben – nicht schießen!

**5. "Tücher in den Eimer"**

Die Paare sitzen sich auf einer Matte gegenüber. Mit den Füßen umher liegende (Jonglier)-Tücher in einen Eimer "füllen".

**6. "Doppelseil Balanceakt"**

Zwei dicke Seile nebeneinander mit Klebeband verbinden. Darüber vorwärts- und rückwärts balancieren.

**7. "Fußaerobic auf dem Fitball"**

Auf dem Fitball federnd sitzen. Im Rhythmus Fersen, Zehen, Fußballen wechselweise aufsetzen.

**8. "Treppensteigen auf und ab"**

Auf eine Kastentreppe steigen und wieder hinunter.

**9. "Federnde Unterlage"**

Auf dem Minitrampolin federnd und hüpfend gehen.

**10. "Fußdrücken"**

Die Paare sitzen sich auf einer Matte gegenüber. Die Arme hinten abstützen. Die Füße anheben, Fußsohlen der Partner/innen gegeneinander. Wechselweise, dann mit beiden Füßen nachgebend drücken. Zusammen Kreise, Achten usw. "schreiben".

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS ( 15 Min.)**

- ☐ Nach leiser Musik kreuz und quer durch die Halle gehen.

● "Haltung zeigen"

Entsprechend den Ansagen des/der ÜL Körperhaltung, Gangart, Armbewegung und Mimik einnehmen. ÜL sagt an, welcher Zustand zum Ausdruck gebracht werden soll: "Ihr seid müde, enttäuscht, eilig, wartend, aufgeregt, erfreut und vieles mehr."

**AUSKLANG (15 Min.)**

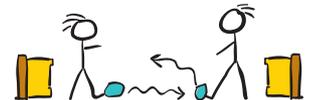
"Fußmassage"

- ☐ TN sitzen auf Langbänken oder auf den Kästen und Matten des Parcours.
  - Fuß in eine Hand nehmen, mit der anderen Hand den Fuß kneten und walgen.
  - Mit Daumen und Zeigefinger jeden Zeh einzeln vom unteren Gelenk bis zur Zehenspitze hin und her drehen = "Schraube lockern".
  - Dann jeden Zeh gegen den anderen bewegen.
  - Mit kräftigem Druck eine Faust im Fußgewölbe vor- und zurückrollen.
  - Abschließend mit beiden Händen den Fuß nach vorne 3-mal ausstreichen.

- Partnerschaftlich mit den Füßen Figuren anordnen



- Aktivierung des "Hilfsherzens" Fuß
- Aktives Venentraining
- Auch am Waschbecken, im Büro usw. durchführbar



- Fußgeschicklichkeit
- Fußgeschicklichkeit / "Greifkraft" der Zehen fördern
- Tastgefühl der Füße fördern; Schulung des Gleichgewichts
- Variation: Mit geschlossenen Augen Seile mit den Füßen ertasten/"sehen"
- Bewusstes Treppen gehen. Richtiges Aufsetzen des Fußes: Hoch die Ferse zuerst, runter den Fußballen zuerst



- Lymph- und Venenmassage/-drainage.



- Haltung beginnt in den Füßen! Innere Haltung äußert sich auch in Körpersprache/-haltung. So führt z.B. Unsicherheit zum vorsichtigen Gang.
- Sensibilisierung der eigenen Körpererfahrung im Alltag.
- ÜL fragt: "Mit welchem Körperteil wurde der Zustand am stärksten zum Ausdruck gebracht?" "Wie hat sich der Gang verändert und warum?"

- Den eigenen Füßen nach getaner Arbeit Gutes tun, sich bei ihnen bedanken, dass sie alles mitgemacht haben.
- Je nach Zeitbudget kann die Fußmassage auch mit Massageöl durchgeführt werden.