

Fußgelenksarbeit

Ziel:

- Fuß: Verbesserung des Abrollverhaltens und des Ballenlaufens
- Körperstreckung
- Arm/Bein-Koordination

Durchführung:

- Das Spiel/Schwungbein befindet sich mit der Fußspitze im Kontakt zum Boden.
- Das Knie hat dabei eine leichte Beugung.
- Das Hüftgelenk bewegt sich in eine leichte Beugung.
- Das Standbein steht mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden.
- Das Knie ist gestreckt.
- Das Hüftgelenk ist gestreckt.
- Schwung- und Standbein wechseln sich ab, wobei es dabei zu einer Abroll-Bewegung kommt.
- Der Oberkörper ist aufgerichtet.
- Die Arme schwingen mit leichter Ellenbogenbeugung und lockerer Faust, Daumen zeigen nach oben, entgegengesetzt des Stand-/Spielbeines mit.
- Die Bewegungsrichtung nach vorne ist nur minimal

Zu beobachten:

- Fuß: kein Abrollen über die Ferse
- Knie & Hüftgelenk: mangelnde Streckung
- Oberkörper: Oberkörperrücklage (Hyperlordose)
- Schultern: Nach vorne „fallend“ (Protraktion)
- Kopf: zu weit nach vorne oder hinten gebeugt

Variationen:

- vermehrte Armbewegung (Bewegungsausmaß) führt zur erhöhten Oberkörperspannung
- erhöhte Frequenz
- Verlängerung der Schrittfrequenz

