

Balanciertes Gehen – eine Gangschulung

Kurseinheit 7

1. Der Fuß und mein Rhythmus:

a) *Mit welchem Teil Ihres Fußes setzen Sie zuerst auf dem Boden auf:*

- Mit der Mitte der Ferse?
- Eher mit dem mittleren Teil des Fußes?
- Oder mit dem Fußballen? (unfunktionell !!)

Übung 1: Die TN schnell und langsam gehen lassen. Ändert sich jetzt der Fußaufsatzpunkt?

b) *Wie rollen Sie den Fuß ab:*

- Von der Ferse bzw. Mitte über die **Außenkante** auf den Fußballen?
- Eher über die **Innenkante** des Fußes? (unfunktionell !!)
- Ganz gerade über die **Mittellinie** des Fußgewölbes?

Übung 2: Die TN schnell und langsam gehen lassen. Ändert sich jetzt das Fußabrollverhalten?

c) *Rollen beide Füße gleich ab ?*

- ja
- nein, sondern -----

Vielleicht stellen Sie hier bei Ihren Teilnehmern fest, dass sich linker Fuß und rechter Fuß unterschiedlich verhalten. Wenn auch Knie- und/oder Hüftbeschwerden nur einseitig auftreten, müsste man hinterfragen, ob diese Ihre Ursache möglicherweise in der Fehlbelastung des Fußes haben. Eine Unterstützung des Fußes durch entsprechend flexible und individuell angepasste Einlagen, auch im Sportschuh, kann im Erwachsenenalter in diesem Falle sinnvoll sein, während im Kindesalter entsprechende Einseitigkeiten oder Fehlbelastungen durch eine gezielte Fußgewölbekräftigung und Bewegungsschulung aufgefangen werden sollten.

Übung 3 : Die TN sollen bewusst mehr vom Fußballen abdrücken. Was passiert?

- Sie werden schneller
- Es ist anstrengender
- Der Schritt wird größer
- Der Schritt wird sicherer

Ein bewusst intensiver eingesetzter Fußballen unterstützt

- die Venenfunktion,
- die Stabilisierung der Hüftmanschette und des Hüftgelenks und bietet dadurch
- Sicherheit

2. Mein Rhythmus:

a) *Treten Sie mit einem Bein härter bzw. lauter auf als mit dem anderen ?*

- Nein
 Ja, mit -----

b) *Falls ja, läßt sich der Rhythmus durch einen gesprochenen 3er-Rhythmus unterbrechen: Wenn Sie also beim Gehen/Laufen die Schritte auf 3 abzählen, ist es immer noch dasselbe Bein, welches dominant scheint ?*

- Ja
 Nein: Beim Zählen eines Dreierhythmus ist kein bestimmtes Bein mehr als härter oder lauter auftretend zu erkennen.

Diese Rhythmus-Frage kann entweder auf stark unterschiedliche Kraftverhältnisse zwischen beiden Beinen hindeuten oder aber auf Verschiebungen in der Körperachse. So kann möglicherweise ein scheinbar verkürztes Bein vorliegen (z.B. aufgrund von Adduktorenverkürzungen oder skoliotischen Veränderungen der Wirbelsäule) oder auch eine echte Beinverkürzung, möglicherweise bedingt durch einen Unfall.

Ein Tipp von Ihnen für die Teilnehmer kann sein: „Versuchen Sie sich beim nächsten Spaziergang oder Waldlauf nur auf diese Frage zu konzentrieren. Falls Sie über weichen Boden laufen, schauen Sie sich einmal nach Ihren Fußabdrücken um. Vielleicht erkennen Sie auch an der Tiefe oder der Form, ob Sie sich unterschiedlich abdrücken (müssen). Falls Sie immer wieder ein bestimmtes dominantes Bein feststellen, sollten Sie die Ursache von einem Physiotherapeuten oder Orthopäden abklären lassen. Ansonsten könnte es langfristig zu Überlastungen von Bewegungsstrukturen kommen“.

Kurseinheit 8

3. Die Knie:

a) *Sind Ihre Knie immer leicht gebeugt beim Gehen und Laufen ?*

- Ja
 Nein

b) *Wenn nein, wann ist das Knie gestreckt ?*

- hinten beim Abdruck vom Boden ?
 vorne beim Aufkommen auf den Boden (unfunktionell !!)

Wenn Sie den Eindruck haben, das Knie eher vorne beim Aufkommen auf den Boden gestreckt zu halten, dann spielen Sie „Cowboy und Indianer“:

Der Cowboy kommt recht laut, fast stampfend daher. Der Indianer dagegen versucht auf leisen Sohlen und trotzdem flink und behende zu gehen oder zu laufen. Sie sollten, nachdem Sie zuerst wie ein Cowboy eher laut und ungeniert aufgetreten sind, jetzt leise und leicht

gehen bzw. laufen. Aber : Verändern Sie dabei weder Ihr normales Abrollverhalten des Fußes (also nicht auf den Fußballen schleichen) noch Ihre Geschwindigkeit!

Was müssen Sie bewusst tun bzw. an Ihrer bisherigen Gehetechnik verändern, um wie ein Indianer behende schleichen zu können ?

Die Auflösung dieser Frage liegt bei den Knien: Wenn man die Knie bewusst als Stoßdämpfer, also gebeugt, einsetzt, wird sich auch die Lautstärke des Ganges verändern. Sind die Knie beim Aufkommen vorne auf dem Boden leicht gebeugt, kommt das einer Schutzfunktion gleich, die auf natürliche Weise sowohl die Strukturen des Knies als auch die des Hüftgelenks und des Rückens vor Überlastung bewahren kann. Haben die Teilnehmer dagegen vereinzelt den Eindruck vorne beim Aufkommen das Knie zu strecken, kann man sie zur Korrektur dieses Verhaltens, mit zusätzlich geschlossenen Augen **leiser** gehen lassen (evtl. partnerweise).

Kurseinheit 9

4. Der Oberkörper und der Unterkörper:

Übung 1 : Gehen Sie ganz normal und beobachten Sie was Ihre Arme bzw. Hände dabei machen. Danach fixieren Sie die Hände an den Hosenbeinnähten.

Wie empfinden Sie das Gehen jetzt?

Übung 2 : Lassen Sie Ihre Schultern locker und „gehen“ Sie mit Ihren Schultern so, als wenn die Schultern Ihre Hände wären.

Fühlt sich das besser an, als wenn die Hände fixiert an den Hosenbeinnähten wären?

Übung 3 : Wir übertreiben: Gehen Sie über Kreuz und schwingen Sie die Arme um Ihren Körper herum: Wenn das rechte Bein vorne das linke Bein überkreuzt, dann schwingen beide Arme nach rechts und umgekehrt.!

Machen Sie Ihre Teilnehmer auf das Zusammenspiel von Schulter- und Beckenachse aufmerksam:

Die rechte Schulter bewegt sich nach hinten und die rechte Hüfte nach vorne. Hüften und Schultern werden also so zusammengeschlossen, dass sie sich nicht unabhängig voneinander bewegen. Das macht die natürliche Balance aus und das balancierte Gehen !!

Übung 4: Versuchen Sie auch über Kreuz rückwärts zu gehen: Wenn das rechte Bein hinter dem linken Bein nach links überkreuzt, dann schwingen die Arme nach links!!

Übung 5 : Partnerweise: A und B stehen sich vis – à – vis gegenüber und fassen sich an den Händen oder haben 2 Stäbe gefasst zwischen sich. B geht langsam rückwärts. Wenn B das rechte Bein zurücksetzt zieht A ganz leicht am rechten Arm von B und umgekehrt: Wenn die rechte Hüfte also nach hinten wandert, wandert die rechte Schulter nach vorne!

Übung 5 : Partnerweise: A steht hinter B und hat beide Hände auf die Schultern von B gelegt. Die Aufgabe von A ist, hinter B her zu gehen und dabei die Schulterachse gegen die

Beckenachse zu bewegen, d.h. wenn B zuerst mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne macht, gleichzeitig die linke Schulter leicht nach vorne zu „drücken“. A bewegt also den Oberkörper von B während des Gehens.

Übung 6: s.o. nur dass A nicht die Schultern „drückt“, sondern „zieht“. Dadurch resultiert ein aufrechterer Gang und eine aufrechte Körperhaltung. D.h. , wenn B zuerst mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne macht, gleichzeitig die rechte Schulter leicht nach hinten zu „ziehen“.

Welche Wahrnehmung haben Sie bezogen auf Ihren Rücken?

Spüren Sie Drehung bzw. Verwindung in Ihrem Oberkörper?

Können Sie locker lassen oder fällt es Ihnen schwer, sich bewegen zu lassen?

Übung 7: Gehen Sie jetzt wieder alleine durch den Raum

Wie fühlt sich das Gehen jetzt an? Gehen Sie jetzt anders ?

Was ist Ihnen bei diesen Reflexionen über ihr Gehen am meisten bewusst geworden ?

Diese Rotationsbewegung ist ein ganz natürlicher Bewegungsablauf, um das kurzfristig verloren gegangene Gleichgewicht bei der Gehbewegung wiederherzustellen. Genau diese Verbindung aber zwischen Ober- und Unterkörper ist der Schlüssel zum ausbalancierten Gehen ! Denn unsere Hüften sind das „Kraftwerk“ des gesamten Körpers (siehe den Gang der Masai). Damit diese aber wirklich effektiv eingesetzt werden können, brauchen Sie einen Gegenpart, der Ihnen Widerstand bietet, gegen den sie „drücken“ können. Das sind unsere Schultern und Arme.

Die Schultern tragen ganz wesentlich zu einem ökonomischen Gehstil bei:

1. Sie halten uns entgegen der Drehkräfte, die durch die Bein- und Hüftbewegungen bei der Vorwärtsbewegung entstehen, im Gleichgewicht.

2. Bei den meisten Menschen, die beim Gehen oder Laufen Arme und Schultern ignorieren, verspannt sich die Oberkörpervorderseite, speziell die Brustmuskulatur. Die Atmung wird flacher und die maximal mögliche Gehstrecke zwangsläufig geringer. Verständlicherweise wird die Bewegung als anstrengend empfunden.

3. Und zu guter Letzt können ungünstige Arm- und Schulterbewegungen Schmerzen in Knie, Füßen und Knöchel provozieren.