2104, Funktionelles Fußtraining
Heiko Stein
Sonntag, 22.11.2026 I 09:00 – 10:30 Uhr

Funktionelles Fußtraining

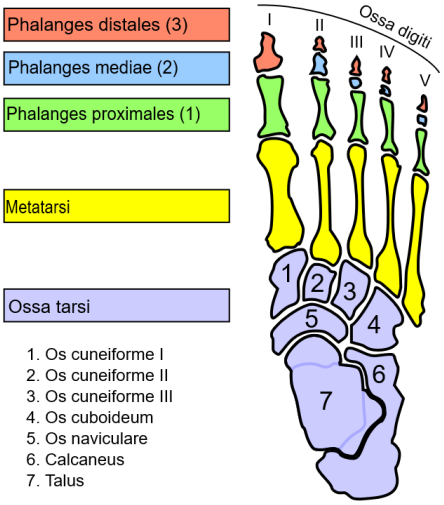
Anatomische Grundlagen

Unser Fuß besteht aus 26 Knochen, die 33 Gelenke bilden und durch eine komplexe Bandstruktur aus mehr als 100 Einzelbändern stabilisiert werden. Für Bewegung und aktive Stabilisierung sorgen die Muskeln der intrinsischen (Ansatz und Ursprung im Fuß) und der extrinsischen (Ansatz im Fuß, Ursprung außerhalb des Fußes) Fußmuskulatur.

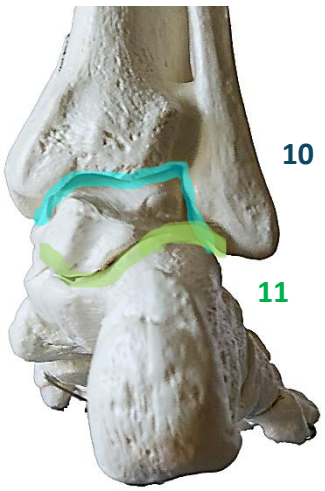








1. Keilbein I
2. Keilbein II
3. Keilbein III
4. Würfelbein
5. Kahnbein
6. Fersenbein - Calcaneus
7. Sprungbein - Talus
8. Fibula
9. Tibia
10. Oberes Sprunggelenk
11. Unteres Sprunggelenk
12. Längsgewölbe
13. Quergewölbe



Grafik by Ospied.jpg: VonTasha derivative work: mario modesto - Ospied.jpg, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6794301; Fotos: Autor

unterstützt durch
SPORT-THIEME

Fußtraining? Am besten barfuß!

Mobilisierung

1. Mobilisierende Eigenmassage
   - Ausstreichen der Zehenstrahlen, Ausstreichen und Mobilisieren der Zwischenstrahlenbereiche
   - Querwölbung des Vorfußes (Großzehen-/Kleinzehenstrahl Richtung Fußsohle)
   - Verwringung Vorfuß gegen Ferse
   - Zehenstreckung und Zehenbeugung, isolierte Bewegung Großzehe
   - Passiver Zehenfächer (evtl. einzeln beginnend)
2. Armpendel stehend bzw. Flieger (10 bis 15 mal je Richtung)

Kräftigung (Ü1 bis Ü5 ein- bis zweimal täglich; Ü6 alle zwei bis drei Tage)

1. Kurzer Fuß (nach Janda) – 10 bis 15 mal
   - Kontraktion ca. 3 bis 5 Sekunden halten
   - sitzend ↗ stehend ↗ Einbeinstand
   - Zehen entspannt & lang lassen, nicht krallen; Großzehenballen Bodenkontakt

2. Zehenklavier – 10 bis 20 mal
   - Großzehe zu übrigen Zehen gegenläufig heben/senken
   - Anfangs passive Hilfestellung (unten halten mit Hand)

3. Vorfußaktivierung (Zehen lang lassen, nicht krallen) – 10 bis 15 mal
   - Vorfuß über halbem Tennisball, gerolltem Handtuch o.ä. wölben – anheben und Wölbung 3 – 5 Sekunden halten
   - Zehenbeugung (kurze Beuger, Zehen lang lassen) gegen Widerstand (Theraband)

4. Großzehenabspreizer – 10 bis 15 mal
   - Aktivierung des M. abductor hallucis (Großzehenabspreizer) durch Reiben/Klopfen
   - Großzehen seitlich abspreizen
   - passiv ↗ passiv + halten ↗ aktiv

5. Zehenfächer aktiv – 10 bis 15 mal
   - alle Zehen anheben und spreizend lang zu Boden führen

6. Wadenheben – 10 bis 25 mal
   - beidbeinig ↗ einbeinig; ebenerdig ↗ negativ
   - Großzehe und Großzehenballen halten immer Bodenkontakt

