

## Information Nummer 7: Gehschule I: Fußabrolltechnik, Knieverhalten und Rhythmus

Die funktionell richtige **Abrollbewegung** beginnt mit einem mittigen, flachen Aufsetzen der Ferse, wird fortgesetzt mit dem Abrollen über den Außenfuß und endet mit dem Abdruck auf dem Großzehenballen. Durch diesen betonten Abdruck erfolgt die Bewegung über den Gesäßmuskel, was wiederum zu einer Stabilisierung des Schritts führt.

Wer die Wahrnehmung hat, über die Innenkante abzurollen, dem können, nach vorheriger Diagnosestellung vom Arzt, Einlagen empfohlen werden. Diese müssen an das individuelle Fußgewölbe angepasst sein.

Das **Knie** darf vorne beim Aufsetzen des Fußes nie gestreckt sein.

### Begründung:

- Stauchung, die sich negativ auf Knie- und Hüftgelenke auswirkt und sich bis in den Rücken fortsetzt.
- Häufige Ausgleichbewegung: Das Becken wird vertikal verschoben, d. h., die linke bzw. rechte Beckenseite kippt nach unten ab. Es kommt zu Überbelastungen der Wirbelsäule.
- Das wiederholt starke Hochziehen des Fußes in Richtung Knie bei der Streckung des Knies vorne kann zur Knochenhautentzündung im Schienbein führen.

Personen mit abgeschwächter Oberschenkelmuskulatur und auch Personen, die zu lange Schritte machen, neigen dazu, mit gestrecktem Bein aufzusetzen. Um diesen Fehler zu korrigieren, sollte man immer mal wieder versuchen, leiser zu gehen, ohne dabei das Abrollverhalten des Fußes oder die Geschwindigkeit zu verändern.

**Der richtige Rhythmus:** Der Rhythmus während des Walkens wird von den Armen vorgegeben. Man kann sie sich als Metronom vorstellen, das im Takt hin- und herschwingt (bewusst). Dabei gilt die normale Pendelbewegung: Ist der linke Arm vorne, ist das linke Bein hinten und umgekehrt.

### Fragen für mich

#### Wie setzt mein Fuß am Boden auf?

- Ferse?
- Mittelfuß?
- Ballen?

#### Wie rollt der Fuß ab?

- Ganz gerade über das Längsgewölbe?
- Über die Außenkante?
- Über die Innenkante?



- Rollen beide Füße gleich ab?
- Sind meine Knie **immer** leicht gebeugt beim Walken/Nordic Walking oder gibt es im Verlauf der Bewegung eine Streckphase?
- Wenn ja, ist diese zum Zeitpunkt des Verlassens des Bodens oder zum Zeitpunkt des Aufsetzens?
- Was muss ich tun, um leise zu gehen/zu walken, ohne das Abrollverhalten oder die Geschwindigkeit zu verändern?