

Füße ver-stehen

Rechtzeitig zur Badesaison ein erfrischender Workshop über bewegliche Füße und den darüber befindlichen Menschen. „Ich mache das übrigens deshalb, weil ich bemerkt habe, dass hier so viele Probleme mit den Füßen haben, ich mache es extra dafür.“ (Moshé Feldenkrais)

1. Mit den Fußsohlen malen

In dieser Lektion wird die Koordination von Sprung-, Knie- und Hüftgelenk erforscht und die Auswirkung auf die Bewegung von Rumpf und Kopf erfahren. Das Zusammenspiel dieser drei wichtigen Gelenke des Beines sorgt für die Kraftübertragung zwischen Boden und Mensch, für eine dynamische Stabilität, eine selbstverständliche Aufrichtung und Leichtigkeit im Gehen, Laufen, Springen oder Hüpfen.

2. Hüpfen

Wie Du als Kind gehüpft bist: mit einem Fuß, der abfedert beim Landen und abdrückt beim Abheben. Das Abklären der Beziehung Deiner Zehen zur Ferse, bringt Dir mehr Beweglichkeit im Beugen der Füße. Du spielst mit der Orientierung Deines Fußes und lernst die Position Deiner Füße zu spüren, ohne dass Du hinschauen musst. Ein Mittel, deformierten Füßen entgegen zu wirken.

3. Fuß an der Wand

Mit dem Fuß an der Wand erforscht Du im Liegen auf dem Rücken die Beweglichkeit Deines Fußes. Das Beugen und Strecken im Sprunggelenk, das Verlagern des Kontakts mehr auf die Außen- und Innenkante des Fußes und das Drehen des Vorderfußes um die Ferse und umgekehrt. Dabei entdeckst Du, wie viel Dein Wadenbein mitwirkt und wann Du im Knie drehen musst. Die Wand wird zum Boden. Der aktive Fuß lehrt den inaktiven. Dein Gleichgewicht wird immer besser.

4. Der Fuß und seine Zehen

Hast Du gewusst, dass der Fuß aus 26 Knochen besteht? Somit hat der Fuß nur einen Knochen weniger als die Hand. Hände und Füße gemeinsam bestehen aus mehr als der Hälfte aller Knochen unseres Körpers. Entdecke Deinen Fuß mit Hilfe Deiner Zehen und Hände. Spielerisch und leicht.