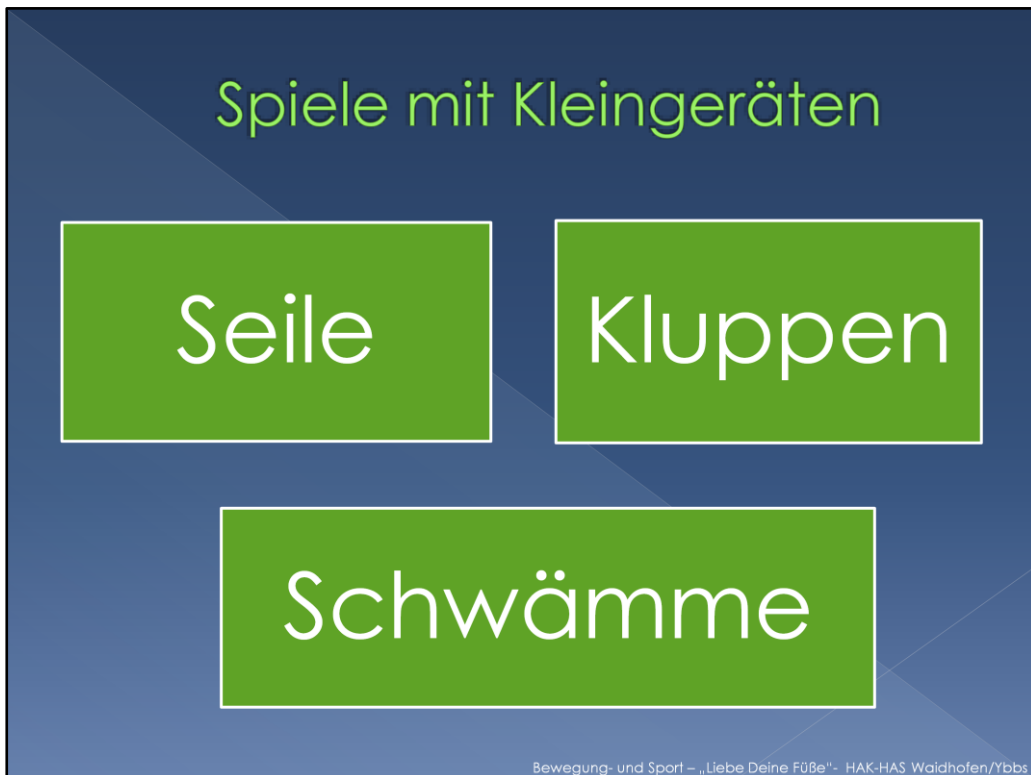




**Das Projekt „Liebe Deine Füße“ soll Sie darauf hinweisen, wie wichtig gesunde Füße für die gesamte Haltung und das Wohlbefinden sind. Die Beinachse von Fuß- Knie- und Hüftgelenk wird achsenneutral trainiert, der Fuß gekräftigt und mobilisiert. Selbstmassage und Dehnung helfen, Schäden vorzubeugen und Schmerzen zu verhindern. Durch Aktivierung der Reflexpunkte am Fuß werden Organe, Gelenke und auch das Gehirn erreicht. Koordinative Übungen sprechen beide Gehirnhälften an und verbessern dadurch auch die Denkleistungen. Die Übungen können leicht zwischendurch während der Arbeit, im Büro oder zu Hause eingebaut werden. Spielformen mit Kleingeräten sind während des Bewegungs- und Sportunterricht in der Schule oder Ihres Trainings mindestens einmal monatlich zu üben, um einen merkbaren Erfolg zu spüren. Viel Spaß dabei – LACHEN ist die beste ENTSPANNUNG! 😊**



**Der Fantasie bei den Kleingeräten sind keine Grenzen gesetzt. Sie werden staunen, wie kreativ Schüler/Innen sein können.**

**„Bierplattln“, Zeitungspapier, Teppichfliesen, Taschen- oder Jongliertücher, Sektkorken, Kugelschreiber und Bleistifte  
USW.....**

**Diese Gegenstände werden mit den Zehen aufgehoben, weitergegeben, getanzt und gehüpft. Schatzkisten gefüllt oder versteckt. Altersspezifische Spiele ausgedacht und mit Spaß genossen. Kreative Bilder entstehen am Boden, an der Sprossenwand oder an den Körpern der Jugendlichen. Im folgenden Trailer sehen Sie zwei Beispiele dazu:**

**„Schätzesammeln“  
„Farbenspiel mit Reifen“**

## Seile



Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“- HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

**Rollen Sie mit Ihren Zehen das Seil zusammen, heben Sie es auf und hüpfen Sie zum passenden Reifen. Dort ablegen.**

## Kluppen



Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“- HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

**Heben Sie die Kluppen mit Ihren Zehen auf und sortieren Sie diese nach den Farben.**

## Schwämme - Frisbees



Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“- HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

**Heben Sie einen Schwamm mit den Zehen auf und hüpfen Sie mit diesem zum farblich passenden Reifen.**

## DVD: „Liebe Deine Füße“



Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“ – HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

Den link zum VIDEO: Love Your Feet

<http://www.youtube.com/watch?v=NqZ-fPybnbA>

# Warum Fußgymnastik?

Füße sind die Basis für gesunde Haltung

Muskelstärke in den Füßen überträgt sich auf alle Gelenke

Reflexpunkte des gesamten Körpers befinden sich am Fuß

# Start

- ⊙ Ziehen Sie Ihre Schuhe und Socken aus.
- ⊙ Üben Sie zuerst nur mit Ihrem Lieblingsfuß - rechts oder links.
- ⊙ Vergleichen Sie bevor Sie mit dem anderen Fuß üben.
  - > Was hat sich verändert?
  - > Wie fühlt sich der „Übungsfuß“ im Vergleich zum anderen an?
  - > leichter – schwerer – breiter – wärmer – luftiger ☺ ????

Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“- HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

Ziehen Sie Ihre Schuhe und Socken aus. Üben Sie zuerst nur mit Ihrem Lieblingsfuß, rechts oder links. Vergleichen sie bevor Sie mit dem anderen Fuß üben beide Seiten im Stehen.

- Was hat sich verändert?
- Wie fühlt sich der „Übungsfuß“ im Vergleich zum anderen an?
- Leichter – schwerer – breiter – wärmer – luftiger ☺ ????

# Übungen mit dem Toningball



Massage



Gleichgewicht



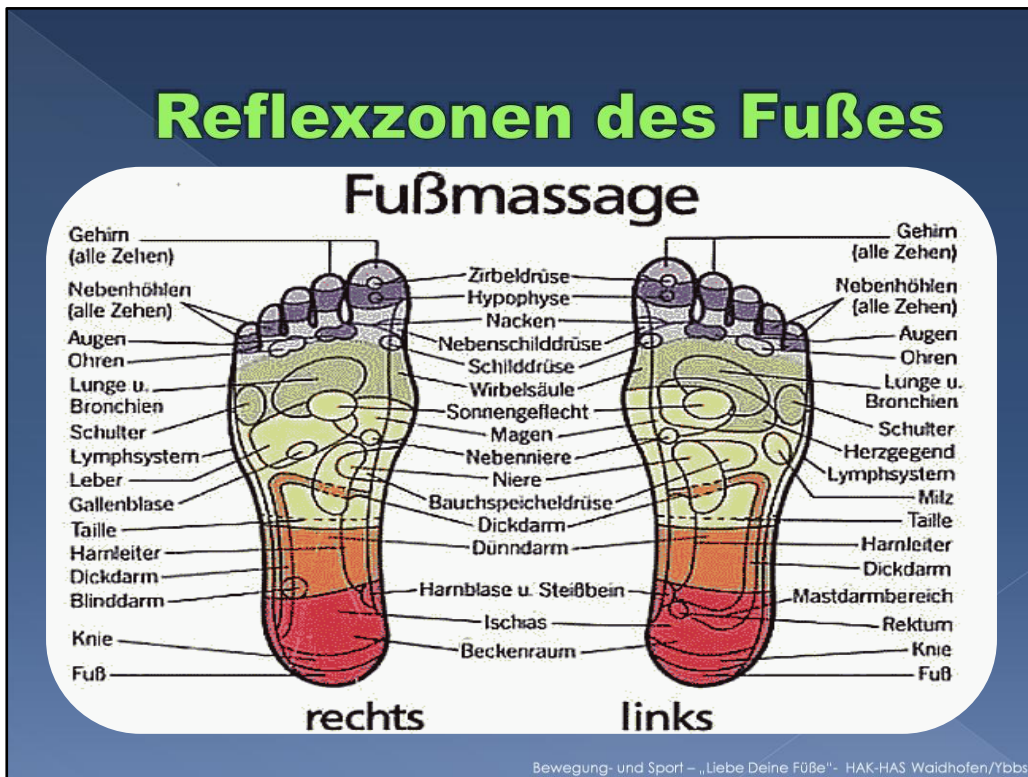
Mobilisation



Koordination

Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“ – HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

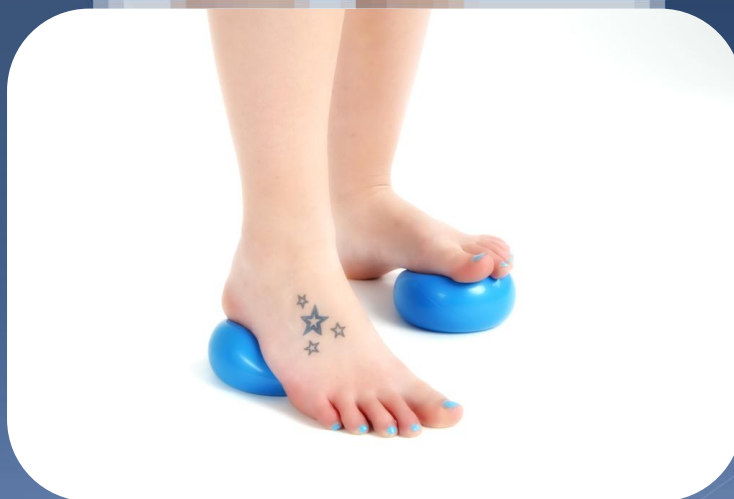
1. Massage
2. Gleichgewicht
3. Mobilisation
4. Koordination



Vor allem die Reflexpunkte der unten angeführten Organe und Gelenke sollen bei der Massage berücksichtigt werden: Warum?

- Wirbelsäule – durch langes Sitzen beansprucht und immobil.
- Nacken – durch Bildschirmarbeit verspannt.
- Schulter – durch Stress angehoben.
- Gehirn – durch Denken ermüdet.
- Augen – durch Computerarbeit beansprucht.
- Ohren – durch aufmerksames Zuhören ermüdet.
- Magen – durch Prüfungen und Stress negative Auswirkungen auf den Magen.
- Lunge – durch verbrauchte Luft in den Büros und Klassenräumen zu wenig Sauerstoff.  
Durch Rauchen geschädigt.

# 1. Massage

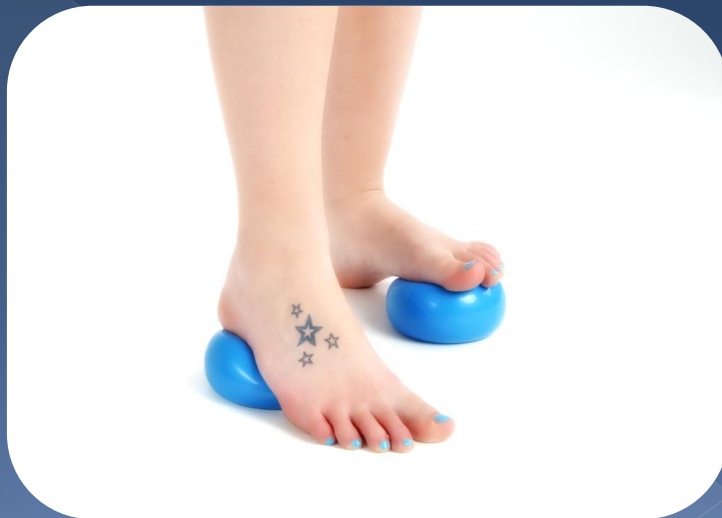


Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“- HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

Steigen Sie zuerst mit Ihrem rechten Fuß auf den Toning-Ball und beginnen Sie Ihre Fußsohle zu massieren → vor- und zurückrollen. Wiederholen Sie die Übung auch mit dem linken Fuß. Wenn Sie mit beiden Füßen gleichzeitig üben fordern Sie Ihr Gleichgewicht! Achtung – Halten Sie sich zu Beginn an der Wand an oder üben Sie mit einem/er Partner/In.

Whg.: So oft Sie möchten.

## 2. Ballen- und Fersendruck



Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“- HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

Stellen Sie sich mit Ihrem Fuß vor dem Ball und drücken Sie zuerst mit dem Zehenballen und anschließend mit Ihrer Ferse gleichmäßig auf den Ball.

Visualisierung: Stellen Sie sich vor der Ball ist mit Wasser gefüllt und dieses Wasser wird in Ihr Fuß-, Knie- und Hüftgelenkt gepumpt. Strömt durch die Wirbelsäule aufwärts und wie ein Springbrunnen am Scheitel zum Himmel. Es läuft dann außen am Körper nach unten und nimmt allen Stress und Schmerz mit, wenn es als schmutziges Wasser in den Boden versiegt.

Whg.: So oft Sie möchten.

### 3. Zehentanz - Kantentanz



Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“ - HAK-HAS Waldhofen/Ybbs

Heben Sie abwechselnd Ihre Großzehe und anschließend Ihre 4 anderen Zehen hoch. Wenn sie Kleinzehe, Ringzehe, Mittelzehe und Zeigezehe ☺ heben, drücken Sie Ihre Großzehe fest auf den Boden. Sie können auch versuchen wellenartig Ihre Zehen einzeln von innen nach außen und umgekehrt zu bewegen.

Whg.: So oft Sie möchten.

## 4. Zehengriff - Schwingen



Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“- HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

Versuchen Sie den Ball mit Ihren Zehen aufzuheben und schwingen Sie Ihr Bein vor und zurück, ohne den Ball zu verlieren.

Tipp: Üben Sie zuerst mit Ihrem Lieblingsfuß. Nachdem Sie wieder beide Füße im hüftbreiten Stand verglichen haben, wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß.

Whg.: So oft Wie möchten

## 5. Zehen- und Riststretch

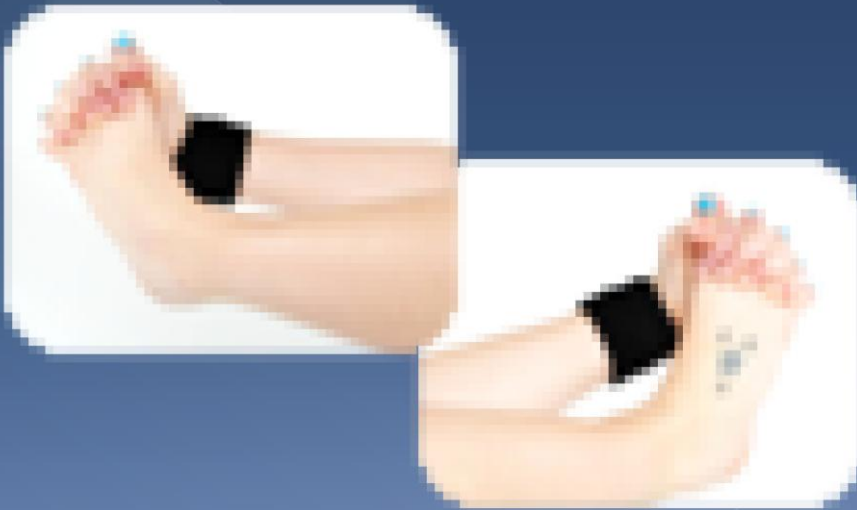


Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“- HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

Dehnen Sie jeden einzelnen Zeh und überkreuzen Sie sie nach oben und nach unten. Drücken Sie mit Ihrem Daumen auf jede Zehenkuppe um die Reflexpunkte zu aktivieren. Greifen Sie mit beiden Daumen auf Ihren Fuß, Zeige- Mittel- Ring- und Kleinfinger geben Druck auf die Fußsohle. Dehnen Sie Ihren Rist in alle Richtungen.

Whg.: Mit jedem Zeh ein Mal grätschen, „Spagat“ und überkreuzen.

## 6. Flechtgriff zwischen den Zehen



Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“- HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

Greifen Sie mit Ihren Fingern zwischen die einzelnen Zehen –  
„Flechtgriff“.  
Rotieren Sie mit Ihrem Vorfuß, indem Sie mit Ihrer freien Hand  
Ihren Mittelfuß fixieren.  
Wh.: Drei Rotationen im und drei gegen den Uhrzeigersinn.

## 7. Fußsohlenklatschen



Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“- HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

Klatschen Sie mit Ihren Fußsohlen zum Abschluss. Stehen Sie auf und vergleichen Sie Ihre Körperwahrnehmung jetzt im Vergleich zum Anfang Ihres Fußtrainings.

Wie fühlen sich Ihre Füße jetzt an? Heben Sie Ihre Beine, Arme, stellen Sie sich auf die Toningbälle, machen Sie einige Kniebeugen und genießen Sie Ihre bessere Haltung, Entspannung und das Gleichgewicht.

Wiederholen Sie diese Fußübungen mindestens drei mal wöchentlich. Sie werden staunen wie sich dadurch Ihr Wohlbefinden steigert.

Feedback bitte an [e.obenaus@aon.at](mailto:e.obenaus@aon.at)

# Projektleitung und Konzeption

Mag. Eva Obenaus



Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“- HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

Mag. Eva Obenaus  
Am Grünen Hang 3  
3340 Waidhofen/Ybbs  
Lifetime Pilates  
[e.obenaus@aon.at](mailto:e.obenaus@aon.at)  
[www.lifetimepilates.at](http://www.lifetimepilates.at)

## Produktion, Regie und Schnitt

YES Kabel - TV, Christian Vogelauer  
Filmproduktion

Geschäftsleitung Christian Vogelauer

[office@yes-tv.at](mailto:office@yes-tv.at)

[www.yes-tv.at](http://www.yes-tv.at)

DANKE!

Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“- HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

# Projektsponsor

ProTECH professionelle Technologien GmbH

**Geschäftsführung:**  
Ing. Erich Märzendorfer



[www.protech.co.at](http://www.protech.co.at)

Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“- HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

# Projektteam 2AS



Victoria Gusel & Kristina Fahrberger

Nicole Groß



Bewegung- und Sport – „Liebe Deine Füße“- HAK-HAS Waidhofen/Ybbs

## Projektteam

Schülerinnen der HAK/HAS Waidhofen/Ybbs

### Fußmodels:

2AS: Kristina Fahrnberger und Carina Schmutz

### Video-Team:

2AK: Barbara Helpersdorfer, Gartlehner Jennifer, Krendl Sarah,  
List Isabella, Rank Rebecca, Gschwandegger Sandra.

2BK: Angelika Groß, Eva-Maria Oismüller, Elisabeth Riegler.