

# Die Schulung Sball®-Fussgymnastik pflegt Füße zum Weiterlaufen

*vom Autorenteam*

---

## **Fact ist, viele Füße – von Kindern und Erwachsenen – sind zum Davonlaufen!**

Der Gedanke, dass zur Erhaltung des Gleichgewichts die kleine Grundfläche unserer Füße ausreicht, zeigt, dass Füße eine komplexe Kombination von Festigkeit und Elastizität, Beweglichkeit und Empfindungsvermögen darstellen. Damit diese technischen Erfordernisse erfüllt werden, muss ein Grossteil des gesamten Körpers beitragen – insbesondere die Hüftgelenke. Formale und/oder funktionelle Veränderungen an den Füßen,

koppeln dies mit Rückwirkung auf den Gesamtorganismus. Selbstverständlich auch auf den Rücken. Der Gesamtüberblick ist gefordert.

Die Impressionen der Absolventinnen von Sball® Fussgymnastik 2009/10 schildern Eindrücke und Erfahrungen aus der Weiterbildung für Bewegungsfachleute.

Sball® Fussgymnastik – Zertifikats-Seminar BGB

Die Weiterbildung war für mich persönlich sehr wichtig: durch die gezielten Übungen habe ich keine Schmerzen mehr im Fuss beim vielen Drehen im Tanzen – ich bin sehr froh!



Sball® 3d-Fussgymnastik ist eine wunderbare Methode, eigene Fehlstellungen zu realisieren und diese gezielt und spielerisch korrigieren zu können – auch nach 20 Jahren Erfahrung mit vielen verschiedenen

Formen der Körperwahrnehmung!

Die dreidimensionalen Übungen mit den weichen, stimulierenden Sball®-Therapy-Bällen sind für alle leicht lernbar. Sie unterstützen z.B. das Lernen von Bewegungen des Orientalischen Tanzes optimal und fühlbar – und so setze ich sie auch mit Lust in meinem Unterricht ein. Wir haben uns mit den Füßen, aber auch mit Becken, Hüftgelenken, Beinachsen, Knien auseinandergesetzt und so die Zusammenhänge hergestellt – ganzheitliches vernetztes Denken und Erfahren ist in unserer Zeit unabdingbar. Ich wäre sehr interessiert an einer weiteren längeren Weiterbildung mit Zertifikatsabschluss für den oberen Körperbereich!

*Sylvia Seifert*

Wie immer sind die Kurse bei Susanne Oetterli sehr spannend, abwechslungs- und lehrreich. Ich lernte in diesem Kurs einmal mehr eine neue Sicht auf Dinge bzw. Füsse und vor allem Fuss-(Fehl-) Stellungen kennen und wie Kind, Frau und Mann ein fussgerechteres Leben führen könnten. So habe ich nun «ein Päckli» mehr und bin gespannt auf die Erfahrungen, die ich beim Arbeiten damit mit «meinen Frauen» machen werde.



Ein herzliches Dankeschön an dich, liebe Susanne. Es ist toll, wie motiviert und begeistert du unterrichtest und ich schätze dein grosses Fachwissen sehr.

*Angela Ronner*



Die Füsse tragen uns durchs ganze Leben und sind das Fundament für eine korrekte Körperhaltung. Optimale Belastung der Füsse, eine ausgerichtete Beinachse mit zentriertem Becken – dies ist die Grundlage für die Aufrichtung und ergonomische Belastung der Gelenke – ein wichtiger Bestandteil in «Rückentraining/Haltungsschulung», meinem Spezialgebiet.

Dass wir Knieproblemen und Fusschäden mit entsprechenden Übungen vorbeugen können, das fasziniert mich und meine Laien. Ein spannendes Thema – ein interessanter Kurs! Danke Susanne!

*Daniela Früh*

Ich habe schon viele Sball-Methode-Seminare von Susanne Oetterli besucht. Ich bin von ihrer Arbeit fasziniert. Vielen herzlichen Dank, Susanne für dein immenses Engagement und deine Überzeugung durch eine sinnvolle Arbeit im Bewegungsunterricht.



*Elsbeth Kälin*

Die Sball® 3-d Fussgymnastik Weiterbildung bei Susanne Oetterli hat mir gezeigt, wie wichtig ein funktionsfähiger Fuss für das tägliche Gehen ist. Wie ein gezieltes Fuss-Training vor Knick-, Senk- und Spreiz-Füssen, oder Hallux valgus und weiteren Fehlhaltungen schützen kann. Die Weiterbildung zeigt insbesondere auch die Bedeutung der Hüft-/ Bein-Koordination auf, um vor frühzeitigen Abnützungen, Schäden oder Stürzen zu bewahren. Mit den Sball-Therapy-Bällen gelingt es spielerisch und lustvoll, die gezielten 3d-Übungen umzusetzen. Die Fussübungen habe ich teilweise in meine Rückengymnastik einfließen lassen. Die Kundinnen sind sehr interessiert und erstaunt, wie unbeweglich wir in den Füßen sind. Bei meinem Sohn, der ein Zehnläufer ist, habe ich mithilfe von Susanne Oetterli kindergerechte Übungen erhalten, um die Fersen auf den Boden zu holen und gerade aufzurichten. So kann ich möglicherweise eine Operation der verkürzten Wadenmuskulatur verhindern. Die Sball® Fussgymnastik ist sehr vielseitig einsetzbar und gibt einem viele neue Impulse für unsere Körperarbeit. Die Weiterbildung war extrem interessant, lehrreich und ich habe sehr viel davon profitiert. Ganz herzlichen Dank nochmals für all das Wissen, das du uns weitergegeben hast. Wie du den Kurs leitetest, hat grossen Eindruck auf mich gemacht. Es war immer spannend und die Zeit verflieg immer viel zu schnell. Ich finde auch, dass der Kurs zu kurz war. Gerne hätte ich noch 2–3 Tage mehr gehabt. Zum Glück hilfst du mir immer wieder per Mail oder bei den Privatstunden. Ich hoffe, ich kann noch viel von dir lernen.



*Franziska Kessler*



Sball®-3-d-Fussgymnastik: ein Kurs für mich, um etwas gegen Fussfehlstellungen zu unternehmen. Es hat sich gelohnt! Susanne Oetterli hat uns mit grossem Fachwissen, Begeisterung und viel Geduld durch diese fünf Tage geführt. Am Anfang war ich recht frustriert. Dachte ich doch, meine Füsse seien noch recht beweglich. Fersenbein vertikal stellen – geht ja noch. Aber das Quergewölbe aufbauen und die Fussraupe machen. Nichts passiert. Keine einzige Muskelzuckung in den «angesprochenen» Muskeln. Nach immer wieder probieren und nicht aufgeben, fängt sich doch so etwas wie ein Quergewölbe zu bilden an. Jetzt heisst es weiterüben, die Koordination von den Füßen zum Becken in den Alltag zu integrieren und aufgerichtet zu gehen.

*Monika Roth*

Ich finde es gut, dass der Fuss-Kurs demnächst 8 Tage dauert. Denn die Füsse und die Beinachse sind weniger im Bewusstsein als z. B. die Rumpfstabilisation. Aber ein Rumpf bleibt nicht stabil auf instabilen Beinen. Susanne Oetterli hat einen fundierten Zugang entwickelt, der diesem Thema voll und ganz gerecht wird. Fachleute bekommen ein Basiswissen, das ihnen in ihren Kursen mehr Sicherheit geben kann. Sehr eindrücklich war für mich bei den Mini-Lektionen, wie ungünstig sich Stress auf die Leistung und auf den Kontakt zu den Teil-



nehmern auswirkt. Die Beziehungsebene zu sich sozusagen. Dass wir und die Teilnehmer sich wohl fühlen und dass ich Aufgaben nur gut erfülle, solange ich nicht unter negativen Stress komme – das ist so wichtig. Dass ich meinen Teilnehmern ein Wohlgefühl vermittele, dass sie dann auch am besten den Stoff aufnehmen – dies habe ich noch mehr kapiert. Für mich war der Unterschied enorm: 2004 habe ich bereits ein Fuss-Seminar besucht, da hatte ich keine Ahnung von meiner Beinachse, konnte viel nur hören, nicht umsetzen. Diesmal kam es richtig in den Zellen an. Danke für alles – ich werde es einsetzen.

*Angelika Cordes Weibel*



Sball®-3-d-Fussgymnastik, an erster Stelle steht für mich die Präsenz, welche die Füße plötzlich im Alltag einnehmen. Sie sind viel sensibler geworden, reagieren auf Druckstellen,

wo vorher keine waren und verlangen eine besondere Behandlung. Nämlich die, welche sie längst verdient haben, für den langen Weg, den sie mit mir schon gegangen sind. – Für mich persönlich hat sich eine Sorgsamkeit für die Füße entwickelt. Ein spannendes Erlebnis und ein Vergleich für die Sensibilisierung war eine Tour in einem Seilpark. Die Füße mussten balancieren, stehen und sich auf den Seilen vortasten. Diese Aufmerksamkeit habe ich im Fussseminar auf festem Boden erfahren. – Für meine Teilnehmerinnen sowie für mich selbst haben sich die Übungen erweitert. Die Gewölbe, die unerwünschten Verformungen und Druckstellen haben einen Namen bekommen und werden aktiv gelindert oder sogar aufgehoben. Die Wahrnehmung der Becken- und Hüftkoordination sowie der Hüftgelenke sind für meine Kursteilnehmerinnen

wie Balsam. Die Übungen sind mit dieser Arbeitsmethode sehr gut verständlich und können im Erfahrungswert gut verinnerlicht werden. Diese Methode, welche die Sballs im Mittelpunkt der 3d-Fussgymnastik hat, ist so spannend, dass ich sie sehr gerne an viele Leute weitergeben möchte. Ein Fuss, der nicht schmerzt und ein Hüftgelenk, das nicht blockiert ist, ist einfach nur wohltuend. – Ich werde auf jeden Fall Gruppenkurse ausschreiben. Reizvoll wäre für mich auch, Einzelstunden zu geben, damit ich den jeweiligen Fuss bzw. die Füße genau anschauen und dementsprechend persönliche Übungen ausarbeiten könnte. Auf jeden Fall ist dein Seminar einfach supeeeeeer. Herzlichen Dank.

*Susanne Müller*

#### **Bildnachweis**

Reto Klink  
Kommunikation  
Gertrudstrasse 71, 8003 Zürich  
079 362 20 05  
info@retoklink.ch  
und Susanne Oetterli

#### **Nächste Weiterbildung**

Sball®-Fussgymnastik  
11./12.09., 13./14.11.2010, 29./30.01., 07./08.03.2011  
Dozentin: Susanne Oetterli  
Anmeldungen nimmt der BGB entgegen.