

# Sporteln ohne Schuhe



Prof. Dr. Harald  
Effenberger

## Barfußsportarten: Von Akrobatik bis Turnen

Viele Sportarten werden seit jeher barfuß ausgeübt – sehr zum Wohl der Sportler: Kampfsportarten wie Karate, Judo, Taekwondo; Beachvolleyball, Footvolley (verknüpft Fußball mit Beachvolleyball); Turnen, Akrobatik; Slacken. „Bei den fernöstlichen Kampfsportvarianten verleiht der direkte Kontakt der Füße zum Boden den Kämp-

fern Stabilität und ermöglicht eine bewus-tere Wahrnehmung der Bewegungen“, erläutert der Orthopäde Prof. Dr. Harald Effenberger. Sporteln im Sand, sei es beim Beachvolleyball oder Footvolley, ist besonders herausfordernd: „Beide Sportarten erfordern eine ausgeprägte Technik, Koordination und Körperbeherrschung im Sand – Voraussetzung

dafür ist eine intensive Barfuß- und Beinarbeit“, so der Orthopäde. Und beim Turnen und der Akrobatik? „Hier sorgt die durch Barfußaktivität gekräftigte Fußmuskulatur und das Fühlen des Bodens für die richtige Haltung.“ Mit den in Parks jetzt überall gespannten Seilen, Slacklines, trainiert man insbesondere das Fußgewölbe.