

Dr. med. Christian Larsen · Bea Miescher · Gabi Wickihalter

*Spiraldynamik®*

# Gesunde Füße für Ihr Kind

- Hat Ihr Kind die richtige Fußstellung?
- Bei Knick-Senkfuß & Co.:  
Die spielerische Fußgymnastik für Kinder
- Mit 32 Übungen aus der  
Erfolgsmethode **Spiraldynamik®**



**TRIAS**

# L Gut zu Fuß – ein Leben lang



Vorwort	6	Das Keilprinzip	31
<b>Anatomie:</b>		Das Spiralprinzip	32
<b>Den Füßen auf der Spur</b>	9	Lebendiger Vorfuß	33
<b>Evolution: zum Greifen nah</b>	10	Die eigene Mitte finden	34
Neugeborene: Meist gut zu Fuß	12	Knie stark und unverdreht	35
Säuglinge: Plattfüße und O-Beine	13	Knickfuß	36
Kleinkind: Knickfüße und O-X-Beine	14	Senkplattfuß	37
Schulkind: Knickfüße & Co	15	Hohlfuß	38
Teenager: Cool!	16	Spreizfuß	39
Vererbung: Macht der Gene	17	Hohlkreuz & Co	40
Lilienfüße und Aschenputtel	18	X-O-Beine und Schielknie	41
Füße mit Rekordwachstum	19		
Checkliste Kinderschuhe	20		
Messgeräte nach Maß	21		
Flotte Schuhe	22		
Stolze Stelzen	23		
Kinderfuß-Management per Einlage	24		
Das Geheimnis intelligenter Einlagen	25		
Checkliste: Einlagen für Kinderfüße	26		
Einlagen für Problemfüße	27		
Einlagen bei Fußmissbildungen	28		
Einlagen bei Extrembelastung	29		
Gerade und stabile Fersen	30		





2

<b>Richtig üben</b>	43	Zähneputzen: Rituale nutzen	78
<b>Spielregeln für noch mehr Spaß</b>	44	Schulweg: Gehen mit Herz	79
Socken weg:		Spielplatz: Im Fußparadies	80
Auf die Socken – fertig – los!	46	Hausaufgaben: Nie mehr ohne Erdung	81
Fuß-Parcours: Sehen mit den Füßen	48	Rollerblades: Füße, schnell wie Räder	82
Touch me: Berührung vom Feinsten	50	Himmel und Hölle:	
Fußbad: Auf Kneipps Spuren	52	Fußwege in die Zukunft	83
Fersengriff: Für wahre Größe	54	Fahrrad:	
Das C-Gewölbe: Höhere Baukunst	56	In die Pedale treten, aber richtig!	84
Fuß-Spirale: Spiralmassage ohne Ende	58	Kickboard:	
Fuß-Welle: Im Rhythmus des Ozeans	60	Ultimativer Kick für kleine Füße	85
Fußschablone:		Spurenleger:	
Kleinkunst mit Großeffekt	62	Füße treiben es gerne bunt	86
Sumo:		Spurenleser: Den Füßen auf den Fersen	87
Fersen gerade und die Sonne geht auf	64	Fußmemory:	
Vierpunktstand:		Kinderspiel für junge Detektive	88
Druckpunkte und Fingerhilfe	66	Fußtheater: Fußball ohne Grenzen	89
Beckenschaukel:		Korondo: Die Welt ist rund und flach	90
Mit dem Rücken zur Wand	68	Wasserträgerin: Die Schwerkraft nutzen	91
Fuß-Picasso:		Wegweiser:	
In jedem Fuß steckt ein Künstler	70	Nehmen Sie die Füße selbst in die Hand	92
Fußgesichter:		Kreativtraining:	
Das Quergewölbe zum Leben erwecken	72	Aus nichts fast alles machen	93
Turmspringer:		– Adressen	94
Stromlinienförmig stehen und springen	74	– Literaturnachweis	94
Haifisch: Das Ende für X-Beine	76	– Sachverzeichnis	95

Dr. med. Christian Larsen · Bea Miescher  
Gabi Wickihalter

# Gesunde Füße für Ihr Kind

Die spielerische Fußgymnastik: 32 Übungen aus der  
Erfolgs-Methode der *Spiraldynamik*®



 TRIAS

## Die Autoren



**Dr. med. Christian Larsen**, 1956 in Basel geboren, ist Arzt und Begründer der Spiraldynamik®. Beobachtungen an Neugeborenen, Spitzensportlern und sich selbst brachten den Arzt auf die Genialität perfekter Bewegungsführung, aus welcher er mit einem Forscherteam die anatomische Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper entwickelte. Dieses Wissen will er weitergeben, als Arzt, Forscher, Sportler und Mensch. Er ist verheiratet mit der Künstlerin Claudia Vuille und lebt mit ihr und den Zwillingstöchtern in der Nähe von Zürich.



**Bea Mischer**, 1960 in Grenchen geboren, integrierte nach ihrer Ausbildung Spiraldynamik® in den Kindergarten-Unterricht. Die Faszination der Kinder und ihre spielerische Neugier für den eigenen Körper und seine Funktionsweise setzte sie in Wort und Bild um. Bea Miescher ist Fachjournalistin und Bewegungspädagogin.



**Gabi Wickihalter**, 1966 in Hergiswill geboren, ist Tänzerin, Tanzpädagogin SBTG und Leiterin der Spiraldynamik®-Fuß-Schule. Für sie öffnete die Bewegungswissenschaft neue Dimensionen: Als Tänzerin im Training und auf der Bühne, aber auch in der Arbeit mit Kindern, Erwachsenen und im privaten Alltag. Gabi Wickihalter ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt im Kanton Aargau.

## Vorwort

---

Zart und duftig, begnadet und stark: Das sind unsere Füße. Doch oft sind sie verkannt, versteckt und versorgt in finsternen Schuhen – und eben dort beginnen sie nach einer Weile zu riechen. Warum? Weil ihnen nicht wohl ist. Weil es ihnen stinkt!

Die unerfreuliche Realität heutiger Kinderfüße sieht so aus: Zwei Drittel der Kinder tragen zu kleine Schuhe, die Hälfte aller Kinder hat verformte Füße, ein Drittel gibt an, niemals barfuß zu laufen. In der Kinderfußgymnastik werden hoffnungslos veraltete Übungen gemacht, die mehr schaden als nützen. Schenken Sie Ihrem Kind von Grund auf ein neues Körpergefühl – so wie der Kopf gepflegt und gebildet wird, so entfalten auch die Füße ihr wahres Potenzial, wenn sie gezielt gefördert und gefordert werden.

Gesunde Füße tragen einen Menschen Zeit seines Lebens einmal um die Erde: Das ist rekordverdächtig. Bei einem 6-Meter-Sprung wird der Fuß mit rund einer Tonne belastet, bei einem Marathonlauf kommen 2.500 Tonnen pro Fuß zusammen. Die Evolution hat ihr ganzes Know-how in die Entwicklung des Präzisionsinstruments Fuß gesteckt.

Dieses Buch ermöglicht Ihnen und Ihrem Kind, an vier Millionen Jahre archaischer Bewegungsintelligenz anzudocken. Es bietet spannende Einblicke in die Evolutionsgeschichte, lebendige Anatomie, das Wesentliche über Kinderschuhe, Einlagen und fast alles über Kinderfußprobleme. Durch barfuß Laufen, richtige Schuhe und gezielte Gymnastik lässt sich die Mehrzahl aller späteren Fußprobleme verhindern. Die 32 besten Übungen der Spiraldynamik® Fuß-Schule für Kinder helfen Ihnen dabei: Das Beste aus zwei Jahrzehnten Forschung und Erfahrung, damit Kinderfüße nicht auf die schiefe Bahn geraten.

Das Ziel: Gut zu Fuß sein und aufrecht durchs Leben gehen. Den Kindern und Ihnen soll es Spaß machen. Sie sind das Vorbild für Ihr Kind. Probieren Sie alle Übungen selbst aus, so erfahren Sie am meisten über sich, Ihre Füße und Ihren Körper. Zudem vermitteln die Übungen eine gute Haltung und einen edlen Gang!



„Übung macht den Meister“ gilt hier genauso wie überall. Lachen Sie mit Ihrem Kind, wenn etwas daneben geht. Kitzlige Füße sind fröhliche Weggefährten! Die Kinder, die uns als Fotomodelle zur Verfügung standen, machen es vor. Die meisten von ihnen haben die Spiraldynamik® Fuß-Schule oder das Kindertraining besucht und gelernt, ihre Haltung von Grund auf, von den Füßen her, aufzubauen, selbstständig und mit sichtbar viel Spaß.

Dr. med. Christian Larsen  
Bea Miescher  
Gabi Wickihalter

Autorenteam der Spiraldynamik®  
Fuß-Schule für Kinder

## INFO

### Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten ein Buch mit der Kennzeichnung „Das Original von TRIAS“ in den Händen – und fragen sich vielleicht, was das bedeutet?

Der TRIAS Verlag legt großen Wert darauf, gemeinsam mit seinen Autorinnen und Autoren „Original-Methoden“ zu entwickeln, die einzigartig sind und die von uns erstmals publiziert werden. Seit der Erstveröffentlichung des Buches, das Sie in Händen halten, haben Verlag und Autor kontinuierlich an diesen speziell für unseren Verlag entwickelten Inhalten und der Erweiterung dieser „Original-Methode“ gearbeitet.

Mit unseren „Original-Methoden“-Büchern liegen Sie immer richtig – es sind allesamt Erfolgstitel im TRIAS Programm. Für das Vertrauen, das Sie uns schenken, bedanken wir uns bei dieser Gelegenheit sehr herzlich.

Ihr TRIAS Team