.

Trittsicherheit

TRITT FÜR TRITT SICHER

Unter Trittsicherheit versteht man die Fähigkeit, die Bodenverhältnisse (lose Steine, Geröll, Fels, Eis, Schnee, Moos, Gras etc.) auf ihre Begehbarkeit hin richtig einzuschätzen, sowie sich koordinativ und konditionell sicher darauf fortbewegen zu können. Im Einzelnen sind das: Den Untergrund auf dem man sich bewegt genau zu bewerten. Beim Gehen beobachten ob es rutschig oder wackelig ist, wo kann man auftreten ohne den Halt möglichst nicht korrigieren zu müssen? Stellen die gefährlich sind, zu erkennen. Die Koordination ist im Detail, die Umsetzung der Bewegungsabläufe im Gelände um sich so zu bewegen wie es gewollt ist ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Stolpern oder Rutschen sollte abgefangen werden können. Die eigene Leistungsfähigkeit ehrlich beurteilen. Eventuell muss das Gehtempo angepasst werden. Je mehr man am Tag schon geleistet hat, desto mehr nimmt auch die Trittsicherheit ab. Trittsicher bedeutet nicht, dass man sich in jedem Gelände wohl fühlt, aber es bedeutet sich angstfrei darin zu bewegen. Stöcke können helfen, sie sollen aber vor allem keine zu geringe Trittsicherheit auffangen! Werden sie nur bergab eingesetzt bieten sie eine gute Entlastung für die Gelenke. Bergauf ohne, schult das Gleichgewicht.

Wie trittsicher stehe ich auf den Beinen? Um dies einzuschätzen, könnte man sich ein paar Fragen stellen: Kann ich auf einem Schwebebalken oder der Bordsteinkante balancieren? Kann ich länger auf einem Bein stehen, dabei eine Socke an- und ausziehen? Kann ich auf Zehenspitzen laufen, ohne zwischendurch die Ferse aufzusetzen? Fange ich auf sehr schmalen Pfaden an zu schwanken. Brauche ich eine gewisse Wegbreite, da ich nach rechts und links ausweiche um Gleichgewichtsprobleme auszugleichen?

Eine gute Gelegenheit sein Gleichgewicht und die Muskeln zu trainieren ist die regelmäßig Sportstunde mit den NaturFreunden. Montags um 18:30 Turnhalle, Feodor-Lynen-Gymnasium in Planegg, nicht in den Ferien.