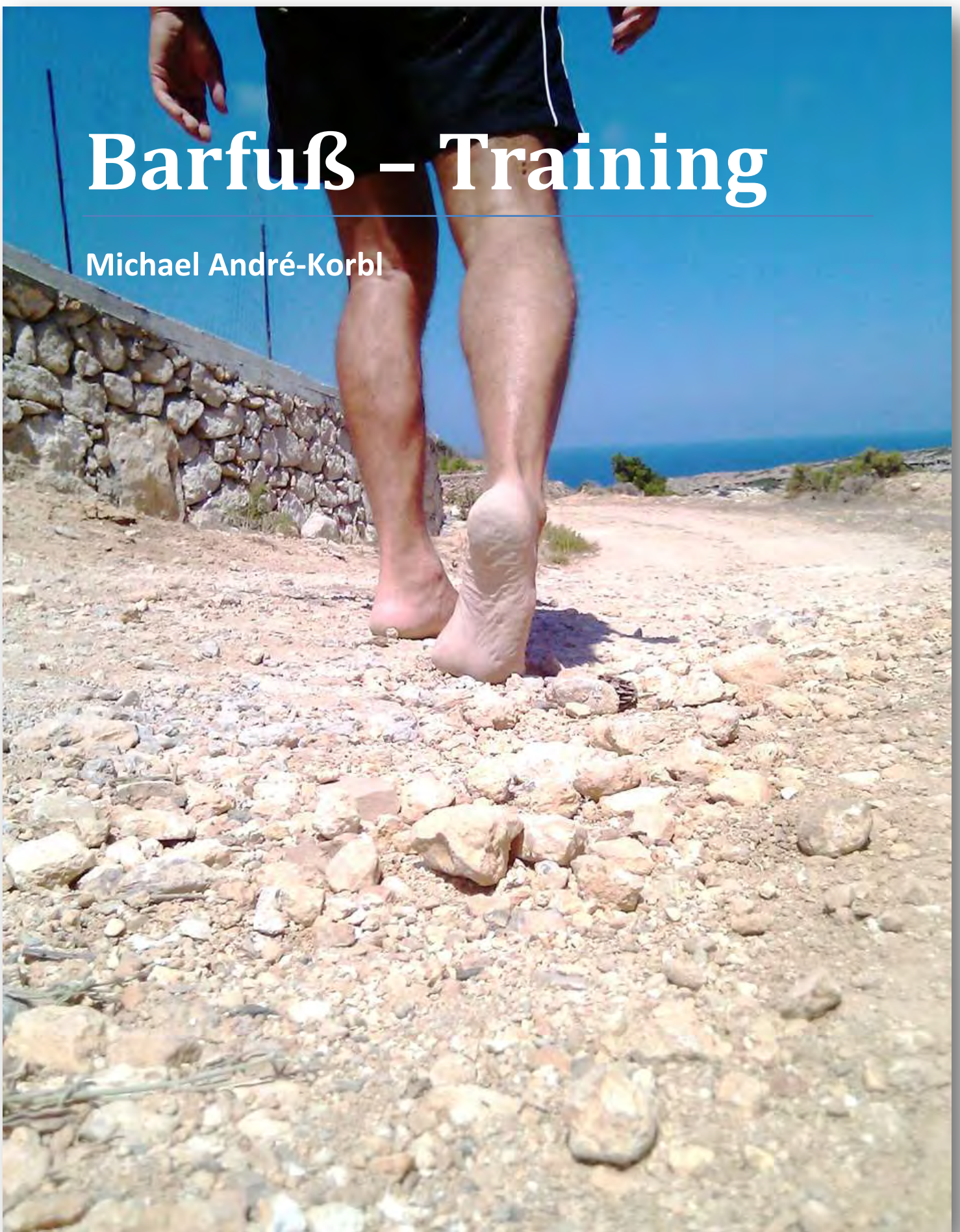


# Barfuß - Training

Michael André-Korbl



## **Inhaltsverzeichnis**

Warum Barfuß-Training?.....	3
Wirkung von Barfuß-Training .....	3
Tipps aus der Erfahrung.....	6
Methodik .....	7
Technik .....	9
Verhalten bei Schmerz .....	9
Fußpflege.....	9

# Barfuß-Training

---

*Vertieftes gefestigtes Erde Element – Recessed Established Earth*

## Warum Barfuß-Training?

Nach meiner Ernennung zum ROKKUDAN 2005 fing ich an, mir Gedanken zu machen, wie die Struktur der weiteren Graduierungen aussehen könnte<sup>1</sup>. Eine der Möglichkeiten ist die Strukturierung nach dem GODAI System der Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Wind, Leere). Demnach würde der 6. DAN eine weitere Runde der Elemente einführen, eine zusätzliche Vertiefung der bis dahin gefestigten fortgeschrittenen Betrachtungsweise. In meinen Ausführungen habe ich sie als

- innovativ, forschend
- neue Qualitäten suchend
- Grenzen überwindend und neue Ressourcen aufschlüsselnd

bezeichnet. Für den 6. DAN könnte das heißen, eine dynamische Stabilität zu erreichen und durch eine verstärkte Verbindung mit der Erde (z.B. durch KI) auch eine „Unbewegbarkeit“ in der Bewegung zu erreichen. Zu den Trainingsformen gehören u.a. auch Rotationen, Felsenmeditation, KI-Übungen und eben Barfußgehen. Was können wir damit erreichen?

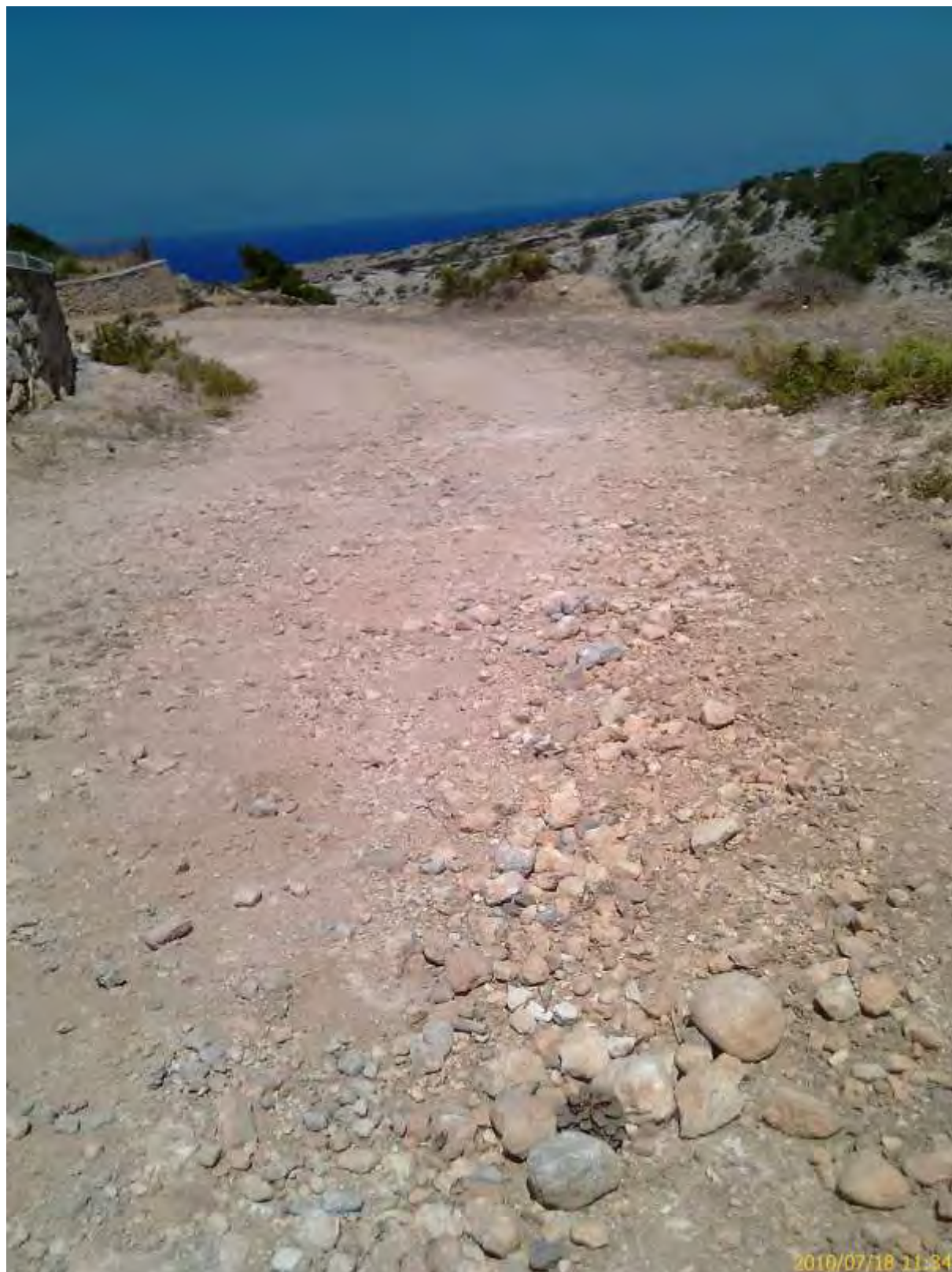
## Wirkung von Barfuß-Training

Das erste, was den meisten Menschen beim Barfußlaufen in den Sinn kommt, ist die Abhärtung. Das ist sicher ein Effekt, wenn man es über einen längeren Zeitraum betreibt. Wenn sich das Training nicht komplett in den Alltag einbauen lässt (was in unserer heutigen Lebensweise meistens der Fall sein wird), dann sind wir auf Trainingssequenzen angewiesen. Zum Beispiel im Urlaub oder auf längeren Seminaren im Outdoor Bereich etc. Ich persönlich versuche es, einmal im Jahr in meinem Urlaub auf der griechischen Insel Karpathos durchzuführen und dann in einem Zeitraum von 2-3, maximal 4 Wochen. Erfahrungsgemäß ist hier der Abhärtungseffekt nicht allzu hoch. Bei konsequentem täglichem Training von 1-2 Stunden am Tag hatte ich nach 3 Wochen eine ordentliche, dünne Schicht Hornhaut, die das Gehen auf leichten bis mittleren Untergründen komfortabel macht. Jedoch habe ich die Abhärtung nicht an erster Stelle im Fokus. Wenn man anfängt, barfuß zu gehen, dann ist der Untergrund sehr entscheidend. Ich habe auf vielen Untergründen trainiert und Erfahrungen gesammelt. Am effektivsten hat sich für mich eine Mischung aus verschiedenen Untergründen erwiesen. Meine Strecken auf Karpathos enthalten, je nach Wahl der Strecke und Entfernung:

- Feinen Asphalt, glatte Steinplatten
- Rauhen Asphalt
- Sandige Feldwege mit feinkörnigen Kies und groben Steinen
- Schotter
- Naturwege mit extrem spitzen Steinen in unterschiedlichen Größen sowie Dornen
- Weichen Sand

---

<sup>1</sup> S. Ninpo Handbuch III, S. 20 ff



Mittleres bis schweres Barfußgelände

Hier der Versuch einer Systematisierung der Bodenarten und ihrer Wirkungen:

Bodenart	Charakteristik	Gefahren	Wirkung
Sand	Kompensation von Bewegungsenergie Abhärtung durch Schmirgelwirkung	Überlastung der Muskelansätze und Sehnen, versteckte scharfkantige Muscheln, etc.	Training der Bewegungsmuskulatur bis hin zur Rückenmuskulatur
Weicher Untergrund Wiese, Waldboden, Sandflächen mit Bewuchs	Federnd, wenig bis keine Abhärtung	versteckte Steine, Scherben, Dornen etc.	Aktivierung der Fußmuskulatur, Erhöhen der Elastizität der Beinmuskulatur
Harter ebener Untergrund Asphalt, Beton, Holz	keine Dämpfung, gut zum Finden des Rhythmus, Verbinden mit Atmung mittlere Abhärtung	wenn der Kontakt nicht in den Gelenken abgedehnt wird, kann es auf Dauer zu Gelenk- und Knorpelschäden führen	trainieren eines „weichen“, katzenartigen Fersengangs, kontrollierte Übung des Vorfußgangs
Harter unebener Untergrund Rauer Asphalt, Schotter (fein, bis grob), steinige Naturwege	psychisch und physisch erhöhte Anforderungen, Abhärtung durch mechanische Einwirkung relativ hoch	Prellungen, Schnittverletzungen, Anstoßen der Zehen, Aufreißen der Fußkanten, etc.	Willenstraining, Entspannung im Schmerz finden (wichtig für den Kampf), gezielte Anwendung der Atmung

Im Laufe meines Systema Trainings habe ich den Stellenwert einer korrekten Atmung in Verbindung mit Entspannung des Körpers bis auf eine funktionale optimale Muskelspannung kennengelernt. Viele Faktoren können diesen optimalen Zustand stören:

- Stress
- Schmerz
- Überraschung, Schreck
- Starke Gefühle

Das Barfuß Gehen bietet hier eine gute Möglichkeit, die Atmung in Verbindung mit Schmerz zu üben, um einen optimalen, entspannten Muskeltonus zu schaffen und zu halten.

Eigentlich ist die Entspannung der Fußsohle hier auch das Geheimnis, den Schmerz zu reduzieren. Wenn sich der Fuß weich dem Untergrund anpassen kann, dann entstehen weniger schmerzende Druckstellen durch vergrößern der Oberfläche und Verteilung des Druckes.

Eine weitere Wirkung ist natürlich die Kräftigung von Muskeln, Bänder und Gelenken, verbessert die motorischen Fähigkeiten und beugt damit Verletzungen vor, und das auch, wenn man wieder Schuhe trägt (Verstauchungen!). Auch die Wirbelsäule profitiert davon.

Es stärkt die Immunabwehr, insbesondere bei kaltem Wetter (Kneipp-Effekt).

Es verbessert die Blutzirkulation in den Beinen und beugt damit aktiv verschiedenen Leiden aufgrund mangelnder Durchblutung vor. Gleichzeitig werden Stress ab- und Entspannung aufgebaut. Selbst der Blutdruck wird ausgeglichen.

Deformationen der Füße, die erhebliche Gehbeschwerden verursachen können, entstehen in der Regel nur durch das Tragen unpassender Schuhe. Sogar wenn bereits Fußschäden vorliegen, lindert

sie das simple Barfußlaufen durch die aktive Arbeit der komplexen Muskulatur in der Regel besser als Einlagen. Am besten eignet sich hierfür natürlich unebenes und abwechslungsreiches Gelände.

In Bevölkerungsgruppen, bei denen üblicherweise keine Schuhe getragen werden, treten Fußkrankheiten praktisch nicht auf. Gerade in der Wachstumsphase ist es am besten, wenn Füße sich frei entfalten können. Deshalb sollten Kinder (Jugendliche und Erwachsene natürlich auch.), im Grunde nur im Winter regelmäßig Schuhe tragen und im Haus stets barfuß laufen.

Bloße Füße erfassen reflexartig die Beschaffenheit des Untergrunds<sup>2</sup>, vermitteln Sinneserlebnisse und Trittsicherheit. In Schuhen geht dieses Gefühl verloren, was mit härterem Auftreten und unnatürlicher Haltung kompensiert wird. Das geht in die Knie, in die Hüften, in den Rücken, in den Nacken.

Biomechanisch sind unsere Füße dynamische Wunderwerke, bestehend aus 28 Knochen, fast ebenso vielen Gelenken, 20 Muskeln und 114 Bändern. Um das Fußgewölbe stützen zu können, ist es entscheidend, die Fußmuskulatur zu trainieren. Laufen ohne Fußmuskulatur ist wie Fahrrad fahren mit halbplatten Reifen. Tempo und Vergnügen bleiben tief, weil die Leichtigkeit fehlt, der energische Abdruck, die Stabilität und Beschleunigung. Eine stabile Fußmuskulatur ist wichtiger als alle Pronationsstützen.

Neben den mechanischen Wirkungen genieße ich auch die psychischen und energetischen Wirkungen des Barfußgehens. Einmal habe ich in irgendeiner Form eine besondere Verbindung zur griechischen Erde. Es fühlt sich an, wie nach Hause kommen und voller historischer Schwingungen der Krieger, die auf diesem Boden sich bewegt und gekämpft haben. Außerdem fühlt sich für mich die energetische Ausstrahlung der Erde hier besonders intensiv an. Das hatte ich bisher an keinem anderen Ort in keinem Land, in dem ich bereits gewesen bin. Ich habe das Gefühl, ich kann hier eine intensive Verbindung mit der Erde eingehen und meine Erde-Energie aufladen.

Weiterhin werden die Tastrezeptoren am Fuß aktiviert und sensibilisiert. Diese sind oft durch Strümpfe und Schuhe verkümmert, weil sie keine Reize bekommen. Durch Barfußgehen bekommen sie wieder eine Vielzahl von Reizen, die für die Gesamtsteuerung des Gehens für alle Gelenke wichtig sind. Der Körper hat mehr Informationen über Bodenbeschaffenheit und Zustand der Füße und kann entsprechend die Bewegung besser steuern. Es werden mehr Muskeln aktiviert und die Bewegung wird stabiler, ökonomischer und harmonischer.

Durch reflektorische Reize an der Fußsohle, werden die Energien im gesamten Körper stimuliert und energetische Blockaden gelöst<sup>3</sup>. Dies führt zu einer Harmonisierung des gesamten energetischen Systems, löst Verspannungen und aktiviert die Heilkräfte des Körpers.

## Tipps aus der Erfahrung

Grundsätzlich empfehle ich, immer leichte Schuhe mitzunehmen. Anfangs hatte ich Teva Flip Flops dabei, weil sie leicht zu tragen und schnell angezogen sind. Mittlerweile bevorzuge ich Five Fingers von Vibram, da diese erstens den Fuß besser schützen, zweitens den Untergrund immer noch besser spüren lassen, als die dicke Sohle der Flip Flops und drittens nicht vom Fuß gehalten werden müssen. Dadurch verkrampfen sonst einige Muskeln am Bein. Solltest du dich mal übernommen haben mit der Streckenlänge oder mit der Hitze des Untergrundes, ist es unabdingbar den Fuß zu schützen. Andernfalls brauchen die Füße zu viel Zeit, sich komplett zu erholen. In manchen Jahren bin ich auf meine Barfuß Tour später, so gegen Mittag, losgelaufen und mein Weg, der mich durch den Ort über die Berge zum Strand führt, war stellenweise so heiß, dass ich nach kurzer Zeit nicht mehr ohne Ver-

---

<sup>2</sup> Feedback von plantar kutanen Mechanorezeptoren

<sup>3</sup> Ähnlich wie bei der Fußreflexzonenmassage werden hier die einzelnen Organ- und Skelettsystembereiche aktiviert.

brennungen an den Fußsohlen hätte weiterlaufen können. Ich habe dann meine Five Fingers angezogen und die Asphaltpassagen hinter mich gebracht. Auf den Naturwegen habe ich dann die Schuhe wieder ausgezogen und es barfuß versucht. Hier merkt man deutlich die Bodenfarbe. Alle hellen Stellen konnte ich einigermaßen bewältigen, alle dunkleren Stellen jedoch hatten sich so stark aufgeheizt, dass es auch dort barfuß nicht möglich war.

Bei so einem längeren Trip – ich war meistens mindestens eine ¼ Stunde bis 2 Stunden unterwegs, hatte ich auch immer einen 4-6kg schweren Rucksack dabei mit Wasser, Obst für den Strand nach der Tour, Badehandtuch und diverses Equipment dabei. Dies stellt natürlich eine höhere Belastung für die Füße, speziell auf sehr unebenen Untergründen dar.

## Methodik

Um sich ans Barfußlaufen zu gewöhnen, kann man in 4 Stufen arbeiten:

1. Gehen
2. Hocken und Kniebeuge
3. Hüpfen
4. Laufen

Beim **Gehen** ist noch überwiegend durch den Fersenlauf gekennzeichnet, Schritte bleiben klein und der Rhythmus bleibt gleichmäßig entspannt.

Eine balancierte Hockposition ist für viele Völker, die normalerweise barfuß oder mit minimaler Fußbekleidung gehen, eine entspannte Ruheposition. **Hocken** trainiert den Körper darin, seinen Schwerpunkt über den Füßen zu halten und stärkt außerdem Knöchel, Knie, Hüften und Wirbelsäule.

**Kniebeuge** entwickelt die gesamte Muskelkette der Strecker mit maximaler Bewegungsmöglichkeit. Kniebeugen gehören bei vielen Sportarten zum Training, u.a. ist es auch eine der Grundübungen im Systema.

**Hüpfen** trainiert die Balance, Flexibilität und Haltung. Es verbessert gleichzeitig die dynamische Stärke und Elastizität der Laufanatomie:

- Kleine lockere und rhythmische Hüpfbewegungen
- Variation: Hüpfen mit nachfedern trainiert die Muskulatur dahingehend, dass die Muskulatur elastisch reagieren lernt und Verletzungen minimiert werden
- Hüpfen auf einem Bein – simuliert die Laufbewegung
- Seilspringen ist ein hervorragendes Vorbereitungstraining zum Barfußlaufen

Hauptfehler beim Hüpfen und Seilspringen: zu viel Muskeleinsatz.

Die bisherigen Übungen verbinden Gehirn und Körper mit den Füßen, entwickeln Grundfähigkeiten in Haltung und Rhythmus und stimmt das Bewegungssystem auf die Stärke, Elastizität von verletzungs-freien Barfußläufen ein.

**Laufen** verbindet all die Übungen vorher und geht ins Unbewusste über. Die Technik wird entspannter und ineffiziente Muskelspannungen werden reduziert.

Kennzeichen:

- Kopf gerade
- Füße unter dem Körperschwerpunkt
- Kleine Schritte
- Aufkommen auf dem Fußballen (Vorfußlaufen)
- Oberkörper, Schultern, Hände, Gesicht entspannt



Five Fingers von Vibram – wenn der Boden zu heiß oder das Gelände zu schwierig wird

Die nachfolgenden Hinweise helfen dir vielleicht beim Einstieg in das Training.



## Technik

- Schritte klein halten – große Schritte haben einen Moment des Fallens vor dem Fußaufsatz und lassen sich nicht so gut kontrollieren
- Weich aufsetzen und durchlässig in allen Gelenken sein, um die Stöße beim zu harten Fußaufsatz auszugleichen und die Balance zu kontrollieren
- Gute Balance halten – möglichst in der Lage sein, den Fußaufsatz immer zu kontrollieren
- Geschwindigkeit niedrig halten. Wahrnehmung (Sehen und Fühlen) und Bewegung müssen aufeinander abgestimmt werden
  - Boden gut mit dem Blick absuchen – ohne den Kopf zu senken – und eventuelle Problemstellen anfangs vermeiden
  - Versuchen, die Fußsohle zu entspannen und damit die Muskulatur in die Lage versetzen, partiell anzuspannen, wenn ein stärkerer Druck auftritt. Der Fuß wird dabei an der Stelle des Drucks entspannt und in der Umgebung wird die Spannung erhöht. Das mindert den Druck
- Einen entspannten Atemrhythmus zum Bewegungsrhythmus finden. Aus dem Systema Training habe ich angefangen mit einem natürlichen gleichmäßigen Rhythmus zu den Schritten zu atmen. Je nach Belastung (Geschwindigkeit und Bodenschwierigkeit) atme ich im Bereich von 2-4 Schritten ein und 2-4 Schritten aus. Solange ich im aeroben Bereich bleiben kann, versuche ich mittlerweile asynchron zu arbeiten. Das heißt zum Beispiel 2 Schritte ein und 3 Schritte aus, um die Sauerstoffaufnahme zu vertiefen. Immer dann, wenn es durch Steigungen, Erhöhen der Geschwindigkeit nötig wird, erhöhe ich die Atemfrequenz im Verhältnis zur Schrittfrequenz, z.B. 2 Schritte ein, 2 Schritte aus, 1 Schritt ein, 1 Schritt aus, 1 Schritt ein / aus bis hin zu „Burst Breath“<sup>4</sup> wenn es schmerzhaft wird.
- Phasenweise Vorfußtechnik üben. Dadurch werden andere Muskelgruppen aktiviert und die Gelenkbelastung gesenkt.

## Verhalten bei Schmerz

- Im Schmerz versuchen, den Fuß, die Beine, den gesamten Körper zu entspannen (auch Gesicht und Hände, immer wieder prüfen). Das wird anfangs nicht so einfach sein. Nicht entmutigen lassen und immer wieder versuchen.
- Stoßatmung nutzen
- Ist der Schmerz nicht auszuhalten (Traumatisierung durch viele kleine oder wenige große Prellungen) Barfußgehen abbrechen oder Minimalschutz anziehen

## Fußpflege

Bei einer erhöhten Belastung der Füße kommt es natürlich auch zu einem höheren Aufwand bei der Pflege. Am besten hat sich bei mir bewährt, einmal abends, nach der Belastung, die Füße gut zu waschen und eventuelle stärkere Verunreinigungen, wie Ölflecke, die auch mal Strand durch Umweltverschmutzung entstehen können, gut zu entfernen. Anschließend die Füße mit Hirschtalg oder ähnlichem gut einreiben und durchmassieren. Das tut auf der einen Seite der strapazierten Muskulatur gut, auf der anderen Seite beugt es Hornhautrissen vor und begünstigt eine elastische feste Hautschicht auf der Sohle.

---

<sup>4</sup> Stoßatmung



Vorsicht auch bei weichen Untergründen vor versteckten scharfen Kanten, Steinen, Dornen etc.



Kleine Schritte – entspannte Fußmuskulatur



Kleine Schritte – bewusst den Körper entspannen