

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 5 (2003)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Mitteilungen

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

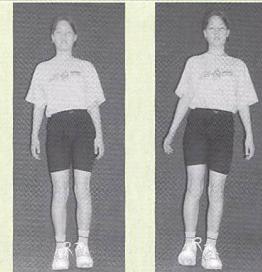
# MBT-Gangtechnik

## – gewusst wie

### Übungen im Stehen

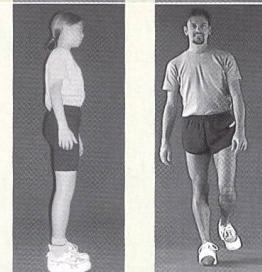
#### Fersen ertasten

Körpergewicht abwechselungsweise von einem auf das andere Bein verlagern und mit komplett gestrecktem Körper die Fersentaster jeweils ganz zusammendrücken. Dabei die Füße nicht nach innen knicken lassen, sondern den Druck vor allem auf den Fersen-Aussenrand verlagern.



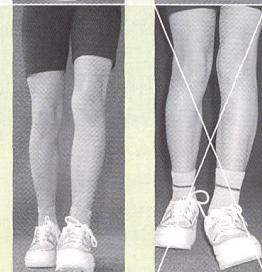
#### Balanceakt

Durch leichte Körperverlagerung vorwärts und rückwärts auf der Kippkante balancieren oder kreisen. Weder Hüfte oder Knie beugen noch Füße nach innen knicken lassen. Immer auf gestreckte Körperhaltung achten. Beid- und einbeinige Ausführung ausprobieren. Das einbeinige Balancieren kräftigt die Fußmuskulatur stärker.



#### Kippkante ausgleichen

Mit Mini-Schritten auf der Mittelfuss-Kippkante laufen. Diese langsam in den Boden drücken. Wichtig ist, den Körper gestreckt und aufrecht zu halten und die Schritte immer unter dem Körperschwerpunkt aufzusetzen (kleine Schritte!). Die Füße dürfen nicht nach innen fallen, sondern müssen aussen belastet werden. Nicht zu stark über die Ferse abrollen, vielmehr im Mittelfussbereich balancierend gehen.



### Übungen im Gehen

#### Locker traben

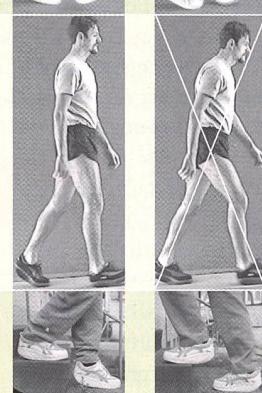
Mit gestrecktem Körper kräftig aus dem Mittelfuss heraus mehr nach oben als nach vorne springen. Die Knie nicht wie beim Joggen anheben, sondern während des ganzen Bewegungsablaufes praktisch gestreckt lassen. Oberkörper und Beine dürfen gegendrehen.

Erfolgt die Ausführung kräftiger, schneller und vermehrt vorwärts gerichtet, wird von Rolltraben und Rolljogging gesprochen. Wichtig dabei ist, dass der Fuß nicht vor, sondern unter dem Körper aufgesetzt wird.



#### Richtig den Berg hoch

Den Körper trotz Aufwärtsgehen ganz aufrichten und nicht nach vorne beugen lassen. Den Schritt möglichst unterhalb des Körperschwerpunktes auf der Mittelfuss-Kippkante aufsetzen. Wird der Fuß stark vor dem Körper aufgesetzt, findet oftmals eine Beugung im Oberkörper statt.



#### Treppensteigen

Auf der Treppe wird der MBT wie ein herkömmlicher Schuh benutzt. Das heißt sowohl beim Hoch- wie Hinuntersteigen wird der Fuß auf den Fußballen und nicht auf der Ferse aufgesetzt.