

Der Fuß auf der Rolle

1. einkerben (teilen) der Rolle
 - 1/3 und 2/3
 - in dieser Kerbe liegt der Spann
 2. Schuh auf die Rolle aufsetzen
 - Schuhkappe parallel vor die Rolle stellen
 - mit Drehpunkt Zehenspitze den Spann in die Rollenkerbe einsetzen
 - ganze Fläche der Fußspitze hat Bodenkontakt
 - Fuß darf nicht zur Seite wegkippen
- prozentualer Anteil des Körpergewichtes auf das „Sitzbein“
 - 10 % Schuhkappe
 - 50 % Spann
 - 10 % Knie
 - Ausgleich der Druckerhältnisse
 - Rolle zum Riss → weniger Druck am Knie
 - Rolle zum Knie → mehr Druck am Riss
- **BEACHTTE:**
- 70 % des gesamten Körpergewichtes ruht auf der Ferse

