



Fußparcours

Beispiel für einen Stationsbetrieb draußen oder in der Halle

- Da es auch Partnerübungen gibt, sollten die Stationen zu zweit durchlaufen werden.

Station 1

Greifen und Ablegen

Mit den Zehen verschiedenartige Gegenstände greifen.

Material: Spielfiguren, Murmeln, Flaschenkorken, Steinchen oder die griffigen Zapfen von Kiefern und Föhren.

Variante: die Gegenstände durch verschieden große Löcher im Deckel eines Schuhkartons zu stecken.

Station 2

Stöckchen weiterreichen

Weitergeben eines Stöckchens (von ca. 1 cm Dicke) von Fuß zu Fuß.

Material: Stift oder Stöckchen

Variante: Stöckchen zwischen mehreren Personen hin- und hergeben. Die Teilnehmer können auch in einer Reihe stehen und das Stöckchen weiterreichen.

Station 3

Ringe greifen

Ringe von 10 bis 15 cm Durchmesser aus weichem Material kann man mit den Zehen greifen und auf ein Stöckchen fädeln, das im Boden steckt.

Material: Fenster-Isolierband aus Schaumstoff, Pfeifenputzer

Station 4

Einen Knoten binden

Mit den Zehen einen Knoten zustande bringt.

Material: Seilchen

Variante: Den Knoten auch wieder mit den Füßen öffnen.

Station 5

Ballonlaufen

Einen Luftballons aufblasen und unverknotet zwischen die Zehen klemmen. sie Herumlaufen und darauf achten, dass die Luft nicht entweicht.

Material: Luftballon ca. 24 cm Durchmesser ist

Variante: Wenn einem jemand begegnet, sie/ ihm den Ballon um die Ohren sausen lassen!

Videoclips: [Gehen](#) und [Rennen](#) mit Luftballons.

Station 6

Training für Hochstapler

Plastik- oder Pappbecher mit den Zehen aufnehmen und aufeinander stapeln. Möglichst hoch bauen, ohne den Turm umzuwerfen.

Material: Plastikbecher

Station 7

Wäscheklammern stecken

Eine Wäscheklammer aufheben und an den Rand eines Kartons klemmen.

Material: Wäscheklammern

Wie es geht, zeigt [dieser Videoclip](#)

Station 8

Abenteuer Barfußgehen

Barfuß über verschiedene Materialien gehen.

Materialien: Kleinteile aus der Spielzeugecke. Materialien aus dem Wald.

Variante: Mit verbundenen Augen gehen und raten worauf man steht. Von einem "Sehenden" führen lassen.

Station 9

Stöckchen stapeln

Stöckchen stapeln erfordert einen ganz ruhigen Fuß.

Material: Mindestens 20 gerade, ca. 30 cm lange Stöckchen.

Station 10

Weit- und Zielwerfen mit den Füßen

Die Wurfsocke an den Knoten zu greifen und möglichst weit zu werfen.

Material: in Socken eingeknotete Jonglierbälle

Variante: Mit der Wurfsocke über einige Meter Entfernung in eine Schachtel treffen.

Station 11

Balancieren

Über eine Balancierstrecke gehen.

- normal
- auf Zehenspitzen
- rückwärts
- mit geschlossenen Augen
- möglichst lange auf einem Balken stehen
- möglichst lange auf einem Bein stehen
- möglichst lange mit beiden Füßen hintereinander stehen

Station 12

Den Untergrund spüren

Langsam über einen Barfußpfad gehen und die Untergründe spüren.

Material: Ein kleiner Barfußpfad mit verschiedenen Materialien ist einfach herzustellen und mit wenig Platzbedarf aufzubewahren. Unterschiedliche Fußabstreifer, einige Schachteln mit verschiedenen Kleinmaterialien, zwei Halbrundhölzer.

Variante: Mit geschlossenen oder verbundenen Augen auf unterschiedlichen Materialien und erkennen worauf man geht oder steht.

Station 13

Flaschen umsortieren

Die Kinder versuchen die Flaschen von einer Kiste in die andere umzuräumen. Es dürfen nur die Füße benutzt werden.

Material: Eine leere Wasserkiste und eine zweite Kiste mit gefüllten (Plastik-) Wasserflaschen.

Variante: Diese Aufgabe kann auch als kleines Wettspiel durchgeführt werden.