

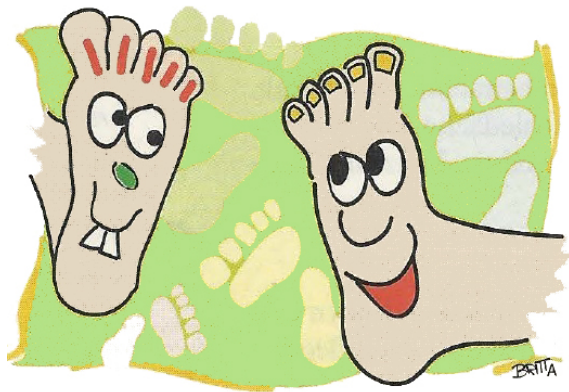


Spiel- und Bewegungsaufgaben für und mit Füße(n)

Zielgruppe: 6 - 10jährige Kinder

Ziel der Fußgymnastik:

- Vermeidung von Senk- und Spreizfuß durch Aufbau gesunder Fußgewölbe
- Verbesserung von Gleichgewicht und Körperhaltung
- Übung der Konzentration bei feinmotorischen Herausforderungen
- Gelenkschonende Bewegungsabläufe
- Leistungssteigerung bei verringertem Verletzungsrisiko aufgrund gekräftigter Muskeln und verbesserter Motorik.



Vorbereitung auf das Thema Fußgymnastik

- Die Kinder sitzen im Kreis und halten die Hände neben die Füße. Die Kinder sollen Ähnlichkeiten zwischen Händen und Füßen benennen.
- Alle heben die Hände und öffnen und schließen mehrfach die Finger. Dabei fangen die meisten schon ohne Aufforderung an, die Zehen auf und ab zu bewegen.
- Die Finger lassen sich ganz weit auseinanderspreizen. Geht das auch mit den Zehen?

Praxissammlung

Unterschiedliche Gegenstände einsammeln.

- Abwechselnd werden mit beiden Füßen Korke, Zapfen, Steine etc. mit den Zehen ergriffen und in einer Schachtel abgelegt.
- Die Gegenstände werden durch ein Loch im Deckel einer Schachtel abgelegt.
- Die Schachtel in einem Abstand von 2-5-m zur Gruppe aufstellen. Die Gegenstände müssen erst mit dem Fuß dorthin transportiert werden und können dann abgelegt werden.

Gegenstände ertasten

- In einem Sack befinden sich 20 verschiedene Gegenstände (Modellautos, Legosteine, Rinde, kleiner Ball, Plastikfigur, Orange, Apfel, Walnuss, etc.).
- Die Kinder sitzen im Kreis auf einem Stuhl.
- Jedes Kind darf nacheinander die Gegenstände im Sack mit seinen Füßen ertasten.
- Jedes Kind hat 60 Sek. Zeit herauszufinden welche Gegenstände sich im Sack befinden.
- Die Kinder merken sich still die erkannten Teile.
- Zum Schluss versucht die Gruppe gemeinsam alle Gegenstände zu benennen.

Förderband

- Die Kinder bilden zwei Reihen und stehen sich paarweise gegenüber.
- Jetzt legen sie legen sich mit dem Rücken auf den Boden, die Füße nach oben.
- Die Übungsleitung legt dem ersten Paar einen Gegenstand, zum Beispiel eine große mittelschwere Fußmatte, oder ein mit Stroh gut ausgestopfter Sack auf die Fußsohlen.
- Aufgabe ist es den Gegenstand zum anderen Ende der Reihe zu befördern.
- Die Hände dürfen nicht benutzt werden.

Förderbandvariante

- Die Gruppe liegt wie oben auf dem Boden und muss einen Gegenstand von A nach B transportieren, auch hierbei werden nur die Füße benutzt.
- Wenn der Gegenstand weitergeben wurde, steht das Paar auf und reiht sich am anderen Ende wieder ein.
- So bewegt sich die Gruppe langsam auf die andere Seite.
- Es können zwei Mannschaften gebildet werden und die beiden Gruppen spielen gegeneinander.

Stöckchen und Ringe weiterreichen

- Die Kinder stellen sich in ca. einem Meter Abstand im Kreis auf. Jeder Vierte bekommt ein Stöckchen, das er sich zwischen die Zehen klemmt. Das Stöckchen vorgegebener Richtung von Fuß zu Fuß weitergereicht.
- Den Fuß wechseln.
- Wenn die Übung von allen gut beherrscht wird, kann die Aufgabe als Wettkampf durchgeführt werden.

Staffelwettbewerb

- Die Kinder bilden zwei oder drei gleich große Mannschaften. Die Mannschaften stehen in einer Reihe, Abstand 1m
- Der Erste jeder Mannschaft hat den Stab zwischen den Zehen; auf Kommando wird er durchgereicht. Wer den Stab fallenlässt, muss ihn wieder mit den Zehen aufheben. Welche Gruppe ist am schnellsten?
- Die Kinder stehen in einem größeren (2 m) Abstand zueinander. Sie müssen nun mit dem Stöckchen zwischen den Zehen erst ein Stück weit auf einem Bein hüpfen, bis sie das Stöckchen übergeben können..

Becher über die Stöckchen weitergeben

- Jedes Kind hält ein Stöckchen am unteren Ende zwischen den Zehen, so dass es möglichst senkrecht nach oben steht. Auf das Stöckchen wird ein becher gestülpt. Die Becher müssen nun von einem zum anderen weiter gegeben werden.
- Als Staffelwettbewerb zwischen zwei oder drei Mannschaften.

Tauziehen

- Die Kinder bilden Paare.
- Jedes Paar bekommt eine Schnur, ca. 8 mm dick und 80 cm lang, mit Knoten an den Enden.
- Die Enden werden mit den Zehen gefasst
- Die Kinder versuchen sich gegenseitig die Schnur wegzuziehen.

Knoten binden

- Die Kinder bilden Paare. Jedes Paar erhält ein Seilchen.
- Die Kinder versuchen zu zweit mit den Füßen mehrere Knoten in das Seilchen zu machen.
- Jeder bekommt ein Seilchen und versucht mehrere Knoten in das Seilchen zu konstruieren.
- Die Knoten mit den Zehen wieder öffnen

Mit den Schnüren laufen

- Die Kinder bilden Paare.
- Die Kinder stecken die Enden der Schnüre durch die Zehenzwischenräume und laufen oder hüpfen, ohne die Schnüre zu verlieren.
- Diese Aufgabe kann auch in kleinen Gruppen durchgeführt werden.

Zehengeschicklichkeit

- Alle Kinder sitzen nebeneinander oder im Kreis und versuchen Korken mit den Zehen zum Nachbarn weiterzureichen.

Bierdeckelweitwurf

- Ein Bierdeckel (oder eine Frisbeescheibe) zwischen die Zehen klemmen und möglichst weit werfen.

Luftballon durchreichen

- Die Kinder sitzen auf den Boden und geben einen Luftballon oder Softball mit den Füßen weiter.
- Diese Aufgabe kann als Wettbewerb zwischen zwei oder drei Gruppen durchgeführt werden.

Büchsenlauf

- Auf 2 Büchsen mit jeweils einer durchgezogenen Schnur zum Halten der eine bestimmte Wegstrecke zurückzulegen.

Einbeinhüpfen

- Eine Wegstrecke wird nur auf einem Bein hüpfend zurückgelegt.