



Rund um Füße

Fußmassage

- Mit dem Igelball die Fußsohle abrollen
- Mit dem Handtuch die Füße abrubbeln
- Mit den Händen die Füße durchkneten

Gleichgewichtsübungen

- Balancieren auf einem Seil
- Stehen oder Laufen auf weichem Untergrund

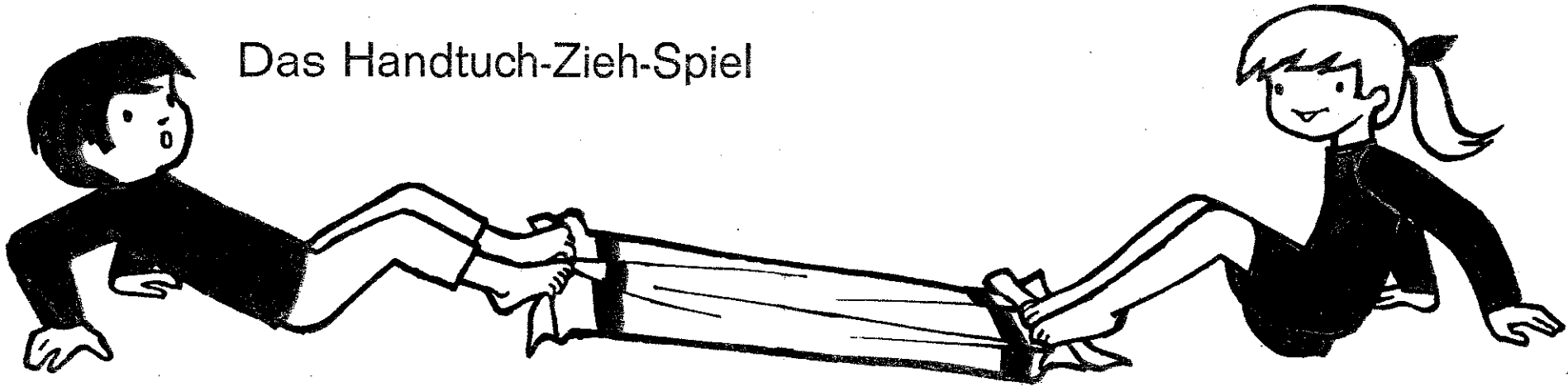
Greifübungen für die Füße

- Murmeln mit den Zehen ergreifen und transportieren
- Bälle zwischen die Fußsohlen klemmen
- Stifte zwischen die Zehen stecken und malen
- Zeitungspapier zerknüllen oder zerreißen, „Schlittschuh“ fahren auf der Zeitung

Barfußparcour /Barfußpfad

- Verschiedene Materialien, die sich im Haushalt befinden (Watte, Folie, Klammern, Knöpfe, Sand ect) hintereinander z.B. in Schüsseln legen und durchlaufen

Das Handtuch-Zieh-Spiel



Die Kinder sitzen auf dem Boden, sich nach hinten mit den Händen abstützend, immer zwei einander gegenüber.

Zwischen ihnen liegt ein Handtuch, das sie mit den Zehen beider Füße greifen und dabei versuchen, es sich gegenseitig zu entreißen. Wer zuerst losläßt, hat verloren.

Ist ein Kind allein, wird das Ende des Handtuchs mit Büchern beschwert; das Kind spielt Lokomotive. Es rutscht auf dem Boden rückwärts

und zieht das beschwerte Handtuch als Anhänger mit.

Aber Sie können auch selbst mitmachen. Überhaupt: Machen Sie mit, besonders dann, wenn Ihr Kind allein ist. Auch für Erwachsene sind diese Spiele gut. Und bei Kindern immer daran denken:

Üben müssen ist langweilig —
spielen dürfen ist herrlich!

So können Sie spielend die Füße Ihrer Kinder gesund erhalten.