



Fußküsse

- **Ziel** Förderung der Koordination, Kräftigung der Fußheber
- **Durchführung** Schnapp dir deinen Freund und los geht's: Setzt euch gegenüber in den Langsitz und lasst eure „Füße küssen“, d. h. eure Fersen und Fußsohlen sollen sich berühren. Wer kann stärker küssen? Versucht den anderen Fuß wegzudrücken! Lasst die Füße sich 10-mal küssen!
- **Steigerung & Variante** Lasst die Füße küssen und hebt sie gemeinsam zu einer Brücke hoch. Rollt einen Ball 6-mal darunter durch und wiederholt die Übung 3-mal.