

Fußspiele / Fußübungen / Spiraldynamik

1. Picasso- Übung

Am Boden sitzen. Einen Stift zwischen große und zweite Zehe klemmen und etwas auf ein Blatt schreiben oder malen. Die Ferse mit der Außenkante dabei am Boden lassen und nicht mitbewegen!

2. Zehenraupen

Auf einem Hocker sitzen. Groß- und Kleinzeh- Grundgelenk zum Boden drücken und dort einige Sekunden halten, loslassen. Die Zehengrundgelenke bewegen sich wie kleine Raupen auf und ab. Die Zehenraupen können auch rückwärts in Richtung Ferse wandern und danach wieder loslassen. Keine Krallenzehen machen!

3. Fersenlaternenpfahl

Im Stehen abwechselnd das Gewicht auf die Ferseninnenkanten und die Fersenaußenkanten verlagern. Bewegung immer kleiner, bis die Fersen so gerade wie ein Laternenpfahl stehen. So einige Sekunden stehen bleiben. Lass´ dich von jemand anderes kontrollieren, bis du es selbst im Gefühl hast.

4. Flamingo

Fersenlaternenpfähle mit beiden Füßen. Gewicht aufs eine Bein verlagern und vorsichtig das andere Bein heben, ohne dass die Ferse abknickt. So einige Sekunden bleiben, Seitenwechsel. Beide Seiten 2 bis 3 mal. Wichtig: Die Kniescheibe schaut geradeaus! Das Becken soll sich nicht zur Seite verschieben.

5. Sternensammler (mit Münzen)

Auf einem Hocker sitzen. Die Ferse aufsetzen, so dass der Vorfuß sich über einer Münze befindet. Das Quergewölbe nimmt die Münze wie ein Saugnapf auf. Wenn es schon ganz gut geht, kann man auch im Gehen Münzen einsammeln.

6. Raubkatzengang

Barfuss und wie eine Raubkatze über den Boden (Kissen, Treppen, Stufen, Balken, Matten oder Bälle) im Zeitlupentempo gehen. Ferse geräuschlos und gerade aufsetzen. Langsam das Körpergewicht auf den Fuß verlagern. Vom Hindernis herunter wieder weich auf dem Vorfuß landen. Die Füße sind wie Samtpfoten, die angespannt werden, damit der Fuß nicht auf den Boden platscht.

7. Fußschaukeln

Im Stehen abwechselnd auf den Fersen und den Zehenspitzen vor und zurückschaukeln.

8. Reißwolf

Alte Zeitungen, Kataloge oder Telefonbücher mit den Füßen zerreißen. Die Fetzen mit den Füßen in einen Papierkorb geben.(Im Sitzen, später auch im Stehen).

9. Luftballon

Sich mit den Füßen einen Luftballon zuwerfen und fangen.

Tipps für die Füße

- Viel **barfuß** laufen, besonders über unebenen Untergrund (Gras, Wiese, Sandstrand, Watt, Steine, etc.)
- **Klettern** auf Turngerüsten, (niedrigen) Bäumen oder Ästen, Bergen
- Viel **hüpfen und springen**, dabei zunehmend lernen, **abzufedern**
- **Schwere Gegenstände schieben und ziehen** mit Ganzkörpereinsatz (Kisten mit Inhalt, Wäscheschüsseln, große Pappkartons, Decke beladen mit schweren Gegenständen, evtl. auch ein Seil um die Kiste etc. knüpfen und dann das Seil heranziehen)
- **Balancieren** auf Mauern, Baumstämmen, auf Bodenlinien, Seilen, etc., Das Spiel: „Nicht den Boden berühren“; auf dem Rücken liegend ein Bein (beide Beine) nach oben heben und so etwas auf dem Fuß (den Füßen) balancieren, auf einem Bein stehen, etc.
- **Schiefe Ebenen** hinauf- und hinuntergehen (Rutsche, Berg)
- **Handtätigkeiten auf die Füße übertragen**: z.B. Buchseiten umblättern, mit den Füßen Murmeln und andere kleine Gegenstände einsammeln und in Behälter sortieren, mit einem Fuß das andere Bein eincremen, mit den Füßen im Sitzen einen Ball zurollen oder abfangen, einen Luftballon zuwerfen und fangen, ein Tuch mit den Zehen krallen und hochheben, im Sitzen mit dem Fuß auf einem Tuch Wasser vom Boden wegwischen, mit einem Stift zwischen den Zehen malen, Zeitungspapier mit den Füßen falten oder zerreißen, etc.
- **Verschiedene Gangarten**: Zehenspitzen-, Fersengang, auf den Fußaußen-, Fußinnenkanten gehen, schleichen, stampfen, wie eine Ente watscheln, wie ein Frosch hüpfen, wie ein Bär auf allen Vieren gehen, etc.