

SPIELE MIT DEN FÜSSEN

Im Folgenden sollen zunächst die Füße und anschließend die Hände durch Spielformen gezielt gefördert werden. Das Ziel ist, dass die Kinder lernen, die Bewegungsmöglichkeiten ihrer Füße bewusster wahrzunehmen und einzusetzen. Die Materialien können dabei sehr unterschiedlich und sehr vielfältig sein. Es ist natürlich besonders sinnvoll, alle Spiele barfuß durchzuführen. Wenn dies nicht möglich ist, sollten die Kinder Antirutschsocken tragen.



Zum Einstieg machen sich die Kinder mit ihren Füßen vertraut. Eine Möglichkeit ist, die Füße mit Farbstiften oder Wachsmalkreiden zu umfahren. Die Kinder können ihren Fuß auf ein Blatt Papier stellen und dann mit einem Stift die Konturen nachmalen. Anschließend werden die Zehen und die Nägel darauf gemalt. Es kann nur ein Fuß gemalt werden, aber auch alle beide. Auch ein Fußabdruck ist für die Kinder interessant. Dazu streicht die Erzieherin die Füße mit Wasserfarben ein und lässt die Kinder sie auf ein weißes Blatt „abdrucken“.



Eine Variation für Kinder ab dem **Vorschulalter** ist, dass sie erst einen Fuß auf ein Blatt malen und anschließend ein Abdruck in dieses gemalte Bild kommt. Die Kinder bekommen so einen direkten Bezug zu ihrem Körper, in diesem Fall zu ihren Füßen. Diese Aufgabe fördert schon durch das eigene Aufmalen die Motorik. Das gezielte Abdrucken des Fußes in die Kontur ist für Kinder nicht einfach, die Erzieherin hilft bei Bedarf dabei.



Das erste Spiel bietet sich gleich im Anschluss an die Druckaktion an. Die Kinder legen mit ihren Fußabdruck-Blättern eine Reihe. Dabei sollte beachtet werden, dass sich immer ein rechter und ein linker Fußabdruck abwechseln. So können die Kinder auf ihren Fußbildern laufen. Auch hier empfiehlt sich, dass die Kinder barfuß gehen. Zur Wiedererkennung sollte jedes Kind sagen, wenn es auf seinem eigenen Fuß steht.

Haben die Kinder alle nur linke Füße gemalt und gedruckt, dann sieht die Reihe anders aus. Es liegt immer ein Blatt mit dem linken Fuß am Boden und dann folgt ein leerer Zwischenraum, auf dem der rechte Fuß beim Ablaufen der Reihe abgestellt werden kann.

Füße hoch, der Boden ist ganz heiß!

Organisation:

Die Erzieherin wählt eine Musik aus, zu der die Kinder sich gut bewegen können. Weitere Geräte werden nicht benötigt.

Raum:

Es ist jeder Raum für diese Bewegungsform möglich.

Gruppengröße:

Es gibt keine Begrenzung der Teilnehmerzahl.

Alter:

Das Spiel eignet sich für Kinder ab **4 Jahren**.

Förderschwerpunkte:

Bewegung fördern, Bewegungsaufträge lernen und ausführen, Kondition und Ausdauer schulen, einen Bezug zu Körperteilen (hier zu den Füßen) herstellen.



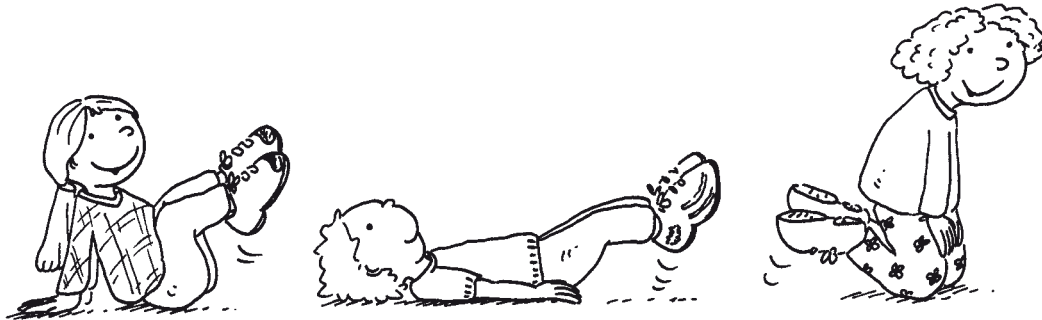
Spielablauf:

Die Kinder bewegen sich nach der Musik durch den Raum. Das Lauftempo spielt keine Rolle, es sollen lediglich immer alle Kinder in Bewegung sein. Zu Beginn soll auch keine Laufform festgelegt werden, sondern die Kinder dürfen so laufen, wie sie möchten. Sobald die Musik stoppt, müssen Aufgaben erfüllt werden, die die Füße betreffen. Wie der Titel des Spiels es erraten lässt, sollen sich die Füße vom Boden lösen und diesen dann auch nicht mehr berühren. Bei jedem Musikstopp könnten folgende Aufträge von der Erzieherin an die Kinder erteilt werden:

- Alle Kinder sollen sich im Raum hinsetzen, wobei ihre Füße vom Boden verschwinden müssen. Dabei können die Kinder zunächst frei eine Form wählen, die ihnen einfällt, oder sich bei anderen Kindern anschauen.

- Beim nächsten Musikstopp sollen sich die Kinder auf den Boden hinlegen, egal ob auf den Rücken oder auf den Bauch, wobei wiederum die Füße den Boden nicht mehr berühren dürfen.
- Beim nächsten Mal sollen die Kinder sich hinknien und dabei die Füße vom Boden abheben.
- Eine weitere Form wäre der Vierfüßlerstand. Dabei können die Füße einzeln vom Boden abgehoben werden, erst rechts, dann links.

Die einzelnen Bewegungsformen können beliebig wiederholt werden, bis die Erzieherin einen neuen Bewegungsauftrag erteilt. Die Wiederholungen richten sich nach dem Alter der Kinder und nach ihrer Bewegungsfreude (5 bis 10-mal pro Aufgabe). Das Spiel kann natürlich noch beliebig verändert werden.



Variationen:

Die Laufformen werden von der Erzieherin festgelegt. Dadurch können die Kinder noch mehr auf ihre Füße hingewiesen werden. **Wichtig:** Die Kinder dürfen wegen der Verletzungsgefahr nicht auf den Innen- oder Außenkanten der Füße gehen! Die Erzieherin weist auf dieses Verbot hin.

- Die Kinder laufen alle vorwärts und setzen immer einen Fuß genau vor den anderen.
- Die Kinder gehen mit ganz großen Schritten vorwärts oder rückwärts.
- Es wird nur auf den Zehenspitzen oder auf den Fersen gelaufen.
- Die Kinder hüpfen zuerst auf beiden Beinen, dann immer nur auf einem Bein, im Wechsel rechts und links.

Die Füße stehen bei diesen Übungen im Mittelpunkt und die Kinder merken, wie sich ihr Gang verändert. Die Erzieherin hat viele Möglichkeiten, die Kinder dafür zu sensibilisieren. Das Gefühl der Kinder für ihre Füße kann so gestärkt werden. Alle Übungen lassen sich verändern und erweitern. Bei älteren Kindern können die Füße (rechts und links) mehr abgewechselt werden.



- Es darf z. B. nur noch ein Fuß am Boden sein und der andere muss in die Höhe gestreckt werden.
- Nur noch die Zehen oder die Fersen dürfen den Boden berühren.

Das Spiel kann bis zu 20 Minuten dauern.

Versteckte Füße

Organisation:

Die Erzieherin wählt eine etwas ruhigere Musik aus. Zusätzlich wird ein Schwungtuch benötigt.

Raum:

Jeder Raum, in dem die Kinder in Kreisform mit dem Schwungtuch sitzen können, ist möglich.

Gruppengröße:

Es gibt keine Begrenzung der Teilnehmerzahl.

Alter:

Das Spiel eignet sich für Kinder ab **3 Jahren**.

Förderschwerpunkte:

Bewegung fördern, Bewegungsaufträge lernen und ausführen, Ausdauer und Konzentration schulen, Gefühl für die Füße bekommen, Gruppengefühl stärken.



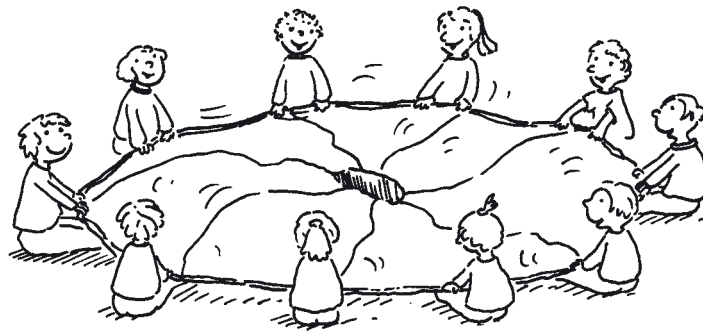
Spielablauf:

Die Kinder sitzen mit angewinkelten Füßen auf dem Boden im Kreis. Über ihren Füßen liegt ein Schwungtuch. Die Kinder greifen das Schwungtuch mit den Händen. (Um die Handgelenke zu schonen, ist darauf zu achten, dass die Kinder das Schwungtuch immer von oben greifen!) Zur Musik trommeln die Füße kräftig unter dem Schwungtuch. Beim Musikstopp hören alle Füße sofort auf, sich zu bewegen. So kann keiner mehr etwas von den Füßen hören und auch nichts mehr sehen.

Bei kleinen Kindern sollte dieser Bewegungsablauf (trommeln und Ruhe) so oft wiederholt werden, bis es alle Kinder können. Bei den älteren Kindern kann die Erzieherin zügiger zu anderen Bewegungsformen wechseln:



- Alle Kinder trommeln mit den Fersen unter dem Schwungtuch so fest, dass sich das Tuch bewegt. Es darf aber nicht losgelassen werden. Beim Musikstopp herrscht wieder Ruhe.
- Wenn die Musik läuft, werden die Füße vom Boden angehoben und die Zehen versuchen, kräftig und sichtbar unter dem Tuch zu wackeln. Die Hände halten wiederum das Schwungtuch fest.
- Beim nächsten Auftrag werden die Füße wieder vom Boden abgehoben und strampeln kräftig unter dem Tuch auf und ab, damit das Schwungtuch sich bewegt.
- Die Füße liegen nun ganz ausgestreckt fest auf dem Boden. Unter dem Tuch werden sie gebeugt und wieder ausgestreckt. Bei größeren Kindern können die Füße auch vom Boden abgehoben werden und in der Luft gestreckt und gebeugt werden.



Das Spiel kann auch ohne ein Schwungtuch gespielt werden, aber es ist für die Kinder natürlich interessanter, wenn die Füße versteckt sind. Wenn die Kinder einfach im Kreis sitzen, sind die gleichen Bewegungsaufgaben möglich. Die Spieldauer kann von 5–15 Minuten variieren.

Viele bunte Schlangen sind zu Besuch

Organisation:

Die Erzieherin wählt viele bunte Seile für das Spiel aus. Jedes Kind bekommt ein Seil. Falls es keine bunten Gymnastikseile gibt, können Kordeln aus Fäden gedreht werden.

Raum:

Diese Bewegungsformen können in jedem Raum ausgeführt werden.

Gruppengröße:

Es gibt keine Begrenzung der Teilnehmerzahl, es muss nur für jedes Kind ein Seil vorhanden sein.

Alter:

Das Spiel eignet sich für Kinder ab **4 Jahren**.

Förderschwerpunkte:

Bewegung fördern, Bewegungsaufträge lernen und ausführen, Gefühl für die Füße bekommen.



Spielablauf:

Jedes Kind bekommt ein Seil. Mit den Seilen wird zunächst eine Reihe gelegt. Dazu legt das erste Kind sein Seil gerade auf den Boden, das nächste Kind legt sein Seil dahinter, bis alle Seile liegen. Alle Seile sollen ohne Lücken genau aneinanderstoßen. Die Erzieherin sollte bei den jüngeren Kindern helfen, vor allem, wenn das Seil um die Ecke oder in einem Bogen gelegt werden muss. Diese erste Übung wird bei kleineren Kindern mit den Händen durchgeführt.



Ab **5 Jahren** könnten die Kinder die Seile mit den Füßen zu einer Linie legen. Dazu müssen die Kinder barfuß sein; das Seil wird mit den Zehen gegriffen und dann ausgerichtet. Wenn diese Arbeit nicht von allen Kindern mit den Füßen bewältigt werden kann, sollte man es den Kindern freistellen, ob sie die Hände zu Hilfe nehmen. Hände und Füße können die Aufgabe mit rechts und mit links ausführen. Bei **Vorschulkindern** kann zusätzlich eine Zeit vorgeben werden. So müssen alle Seile liegen, wenn ein bekanntes Lied zu Ende ist und die Musik stoppt.



Im Anschluss an diese Aufgabe folgen Bewegungsaufträge, die die Erzieherin den Kindern vorgibt.



- Alle Kinder laufen hintereinander über die Seile. Erst alle vorwärts, dann rückwärts, danach seitlich. Für kleinere Kinder ist das ein gutes Balanciertraining und die Fußmuskulatur wird unterstützt. Auch hier sollten die Kinder nach Möglichkeit barfuß laufen.
- Ältere Kinder können auf Zehenspitzen oder auf den Fersen über die Seile laufen. Diese Aufgabe ist schwerer und benötigt eine längere Übungszeit.
- Die Kinder sollen sich ganz klein machen und dabei über die Seile laufen.



Variationen:

Jedes Kind bekommt wieder sein Seil.



- Die Kinder greifen das Seil mit dem rechten Fuß, heben es an und legen es wieder ab. Diese Aufgabe wird mehrmals wiederholt. Anschließend kommt der linke Fuß an die Reihe. Ältere Kinder greifen immer rechts und links abwechselnd.



- Die Füße legen aus den Seilen Formen, z. B. einen Kreis oder ein Dreieck.
- Im Vorschulalter ist es auch möglich, einfache Buchstaben und Zahlen mit dem Fuß zu legen. Dazu sollten die Kinder erst am Boden sitzen und dann dieselben Übungen aus dem Stand machen.



- Wer kann mit den Füßen einen Knoten in das Seil machen und ihn wieder lösen?

Je eher mit solchen spielerischen Übungen begonnen wird, umso effektiver kann die Fußgesundheit gefördert werden. Für diese Spiele empfiehlt sich eine ganze Übungsstunde.

Kreative Fußmaler

Im Vorangegangenen wurde der Fuß mit den Händen nachgemalt, wobei ein persönliches Fußbild entstand. Nun soll jedoch mit den Füßen gemalt werden. Das ist für Kinder sehr anstrengend, aber es macht ihnen auch viel Spaß.

Organisation:

Die Kinder benötigen Malblätter und verschiedene Holzmalstifte. Es empfiehlt sich, ein etwas dickeres Papier zu verwenden, das nicht so schnell reißt. Holzstifte eignen sich, weil sie am besten zu greifen sind und das Naturmaterial nicht so kalt ist.

Raum:

Gemalt werden kann in jedem Raum ohne Teppichboden.

Gruppengröße:

Die Gruppe sollte für die Erzieherin übersichtlich sein, damit sie bei den „Kunstwerken“ helfen kann, wenn es nötig ist.

Alter:

Fußmalen können Kinder frühestens mit **4 Jahren**.

Förderschwerpunkte:

Gefühl für die Füße wecken, Motorik der Füße kräftigen und sensibilisieren.

Spielablauf:

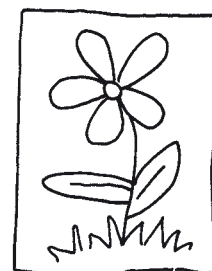
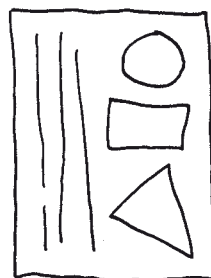


Jedes Kind hat ein Blatt und 1-3 verschiedenfarbige Stifte, damit es die Farben wechseln kann. Die Kinder sitzen auf dem Fußboden und malen mit den Füßen. Zuerst dürfen sie einfach nur Striche oder Linien auf ihr Blatt malen, um ein Gefühl dafür zu erhalten, wie sich der Stift zwischen den Zehen bewegen und führen lässt. Ein „kleiner Picasso“ kann entstehen. Die Kinder versuchen, mit beiden Füßen abwechselnd zu malen, rechts und links, um ein Gefühl für beide Füße zu bekommen.



Kinder ab dem **Vorschulalter** bekommen weitere Aufträge. Die Erzieherin lässt den Kindern genügend Zeit für die Aufgaben.

- Zunächst zeichnen sie einfache Striche von oben nach unten auf das Blatt.
- Danach malen sie Kreuze auf das Papier, erst einen senkrechten Strich von oben nach unten, dann den waagerechten Strich durch die Mitte.
- Es folgen Formen, z. B. Kreise, Rechtecke oder Vierecke.
- Einfache Motive wie Blumen, ein Haus und Ähnliches können danach probiert werden.
- Auch Zahlen und Buchstaben sind möglich. Wer es kann, schreibt seinen Namen mit dem Fuß auf das Blatt.



Variationen:



Jedes Kind hat ein Blatt und einen Stift. Alle Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden. Zuerst malt jeder einen Strich auf sein Blatt, dann wird es an den rechten Nachbarn weitergegeben. Dieser malt nun einen Kreis darauf. Wieder wird das Blatt weitergegeben. Es folgt ein Kreuz, ein Dreieck, ein Viereck, eine Zahl, ein Buchstabe ..., bis jedes Kind wieder sein eigenes Blatt vor sich liegen hat.



Die Kinder malen mit geschlossenen Augen etwas auf die Blätter, dabei fühlt der eine Fuß das Blatt und der andere malt. Gemeinsam werden die Kunstwerke betrachtet und dann aufgehängt.

Fußspiele mit Bällen oder mit Zeitungen

Natürlich spielen die Kinder mit den Füßen gerne Fußball, aber auch viele andere Spiele mit einem Ball sind für die Füße geeignet. Wird mit einem Ball geschossen, so benötigt das Kind einen festen Schuh. Soll aber mit dem Ball Fußgymnastik gemacht werden, so wird wieder barfuß oder mit Antirutschsocken gespielt.

Organisation:

Es werden kleine Bälle und Zeitungen benötigt. Dazu sollte eine Schachtel bereitstehen. Besonders gut eignen sich Bananenkisten aus Supermärkten.

Raum:

Geeignet ist ein leerer Raum bzw. eine Turnhalle oder es wird im Freien gespielt.

Gruppengröße:

Es können alle Kinder mitspielen.

Alter:

Beginnen werden kann mit diesen Spielen schon mit Kindern ab **2 Jahren**.

Förderschwerpunkte:

Gefühl für die Füße wecken, Motorik der Füße kräftigen und sensibilisieren, Bewegung fördern, Bewegungsaufträge ausführen.

Spielablauf:

Jedes Kind bekommt einen kleinen Ball. Damit spielen und bewegen sich die Kinder zunächst beliebig. Es dürfen aber von Anfang an nur die Füße eingesetzt werden. Damit das Spiel nicht zu wild wird, soll der Ball immer am Boden bleiben. Das ist vor allem bei größeren Kindern wichtig, denn dann schießen sie nicht wild mit dem Ball durch den Raum, sondern führen ihn mit dem Fuß. Danach folgen gezielte Bewegungsaufträge, die sich nach dem Alter der Kinder richten.



- Die Kinder sollen ein Ballgefühl bekommen und lernen, den Ball mit den Füßen zu bewegen. Das fällt ihnen noch sehr schwer, denn in dem Alter wollen sie den Ball oft lieber tragen. Die Kinder erkennen, dass der Ball nur mit den Füßen angestoßen werden kann und sich so durch den Raum bewegt.



- Die Kinder sollen den Ball mit den Füßen an einer Linie entlangführen, dazu benötigen sie viel Zeit zum Ausprobieren.

- Danach kann der Ball mit den Füßen durch eine Gasse gelenkt werden. Diese wird folgendermaßen abgegrenzt: Eine Seite ist eine Wand, die andere Seite wird mit den bereitgestellten Kisten markiert.



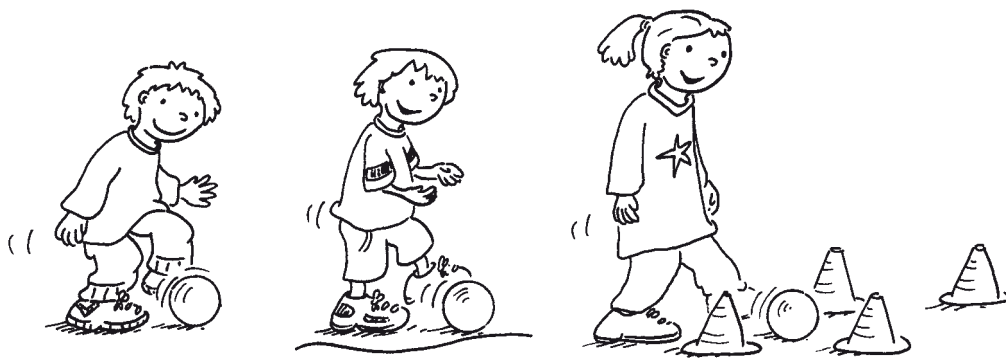
- Die Kinder führen den Ball mit beiden Füßen im Wechsel durch den Raum, anschließend mit nur einem Fuß, zuerst rechts, dann links.

- Der Ball soll so angestoßen werden, dass er durch eine Gasse rollt. Dieses Spiel kann in Partnerarbeit ausgeführt werden. An jedem Ende der Gasse steht ein Kind und der Ball rollt immer hin und her.



Ältere Kinder können meist schon sehr gut mit dem Ball umgehen. Sie haben schon ein Gefühl dafür, wie der Ball reagiert, wenn sie ihn mit dem Fuß lenken oder gar anschieben. Deshalb können die Bewegungsformen umfangreicher gestaltet werden.

- Der Ball wird durch den Raum gelenkt, immer im Wechsel mit dem rechten und dem linken Fuß. Am Ende des Raumes steht eine Bananenkiste. Wenn die Kinder dort ankommen, werfen sie den Ball mit den Füßen hinein. Die Kinder dürfen sich dazu vor der Kiste hinsetzen, den Ball zwischen die Füße nehmen und ihn dann hineinwerfen.
- Das Spiel funktioniert auch andersherum. Die Kinder müssen dazu den Ball mit den Füßen aus der Kiste holen. Sie sitzen wiederum vor der Kiste und die Hände dürfen den Füßen nicht behilflich sein.
- Die Kinder sollen den Ball mit den Füßen um die Kiste herumrollen, aus dem Stand oder im Sitzen. Dabei kann die Richtung gewechselt werden. Einmal wird der Ball rechts herum mit dem rechten Fuß geführt und dann links herum mit dem linken Fuß.
- Als weitere Möglichkeit werfen die Kinder den Ball mit den Füßen hoch und fangen ihn mit den Händen auf. Diese Übung können auch zwei Kinder zusammen ausführen. Das eine Kind wirft den Ball mit den Füßen und das andere Kind fängt ihn mit den Händen.



Anstelle eines richtigen Balles kann ein „Zeitungsball“ eingesetzt werden. Dazu benötigt jedes Kind eine Zeitung. Die Kinder sitzen auf dem Boden und haben vor sich eine ausgebreitete Zeitung. Diese drücken sie mit den Füßen zusammen und versuchen so, einen Ball zu formen. Mit diesem „Ball“ können dann die gleichen Übungs- und Spielformen durchgeführt werden. Zum Abschluss dieses Spiels müssen die alten Zeitungen aufgeräumt werden. Dafür stellt die Erzieherin einen Papierkorb zurecht. Dieser ist das Tor, in den alle Kinder ihren „Zeitungsball“ hineinbefördern müssen, natürlich mit den Füßen.

Ein Sandsäckchen auf Flugkurs

Zum Fußtraining eignen sich Sandsäckchen ebenfalls gut. Die kleinen Säckchen werden in erster Linie in der Therapie nach Handoperationen verwendet. Sie haben aber eine ideale Größe für Kinder und sind für viele Übungen geeignet. Es können auch andere Stoffsäckchen verwendet werden, z. B. Kirschkern- oder Bohnensäckchen, die man kaufen oder selbst herstellen kann.

Organisation:

Jedes Kind benötigt ein Säckchen. Die Säckchen sollten farblich sortiert sein, da bunte Farben motivierend sind für die Kinder.

Raum:

Es kann jeder Raum genutzt werden.

Gruppengröße:

Die Gruppe sollte so gestaltet sein, dass immer zwei Kinder zusammenspielen können.

Alter:

Für diese Spiele sollten die Kinder **4 Jahre** alt sein.

Förderschwerpunkte:

Gefühl für die Füße wecken, Motorik der Füße verbessern, Muskulatur der Füße kräftigen, Bewegungsaufträge erfüllen, gezielte Bewegungen mit den Füßen ausführen.

Spielablauf:



Jedes Kind hat ein Säckchen, mit dem es zunächst frei spielen darf. Die Gewöhnungsphase sollte etwa 5 Minuten dauern. Anschließend spielen immer zwei Kinder zusammen. Folgende Bewegungsaufgaben sind geeignet:

- Die Kinder stehen sich im Abstand von zwei Metern gegenüber. Mit den Füßen schieben sie die Säckchen zum Partner, immer hin und her.
- Die Säckchen sollen nur durch einmaliges Anschieben beim Partner landen.
- Dieselben Übungen werden im Sitzen ausgeführt. Die Kinder sitzen sich gegenüber. Der Abstand zueinander ist gerade so groß, dass sich die Füße berühren können. Jedes Paar hat nur ein Säckchen. Das eine Kind übergibt es seinem Partner mit den Füßen. Dazu greift es das Säckchen mit den Füßen, hebt die Füße vom Boden weg und das andere Kind übernimmt das Säckchen, ohne dass es auf den Boden fällt. Das geht eine Weile hin und her.
- Die Kinder werfen sich die Säckchen mit den Füßen zu und fangen sie mit den Händen. Dazu kann das Säckchen mit den Füßen gegriffen und geworfen werden, oder es wird auf den Fußrücken gelegt und dann geworfen.
- Die Säckchen können zudem mit den Füßen transportiert werden. Dazu werden sie auf den Fuß gelegt und jedes Kind bewegt sich damit durch den Raum.

Alle Übungen können beliebig erweitert werden. Die Spieldauer ist variabel.