

Einsatz von Kleingeräten

Zielgruppe: Vorschul- und Schulkinder

Ziel der Fußgymnastik:

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

Praxissammlung: Einsatz von Kleingeräten – übliche und unübliche

Seilchen

- Mit den Zehen oder den ganzen Füßen greifen.
- Figuren legen, z.B. Kreise, Linien, geometrische Figuren, Buchstaben..
- Mit den Zehen greifen und hochheben.
- Die Kinder sitzen im Kreis und geben das Seilchen mit den Füßen weiter.

Tücher

- Mit den Zehen greifen und winken.
- Mit den Füßen weitergeben.
- Mit den Füßen hochwerfen.
- Mit den Füßen falten.
- Mit dem Tuch den Boden wischen.
- Einen Gegenstand zudecken.

Blei- und Buntstifte, Pinsel, Bambusstäbe

- Mit den Zehen, Füßen greifen.
- Rollen.
- Stifte oder Pinsel zwischen die Zehen klemmen und malen oder schreiben.
- Stifte oder Pinsel vom rechten zum linken Fuß wechseln.
- Stifte oder Pinsel weitergeben.

Steinchen

- Mit den Füßen greifen von rechts nach links sortieren.
- Mit den Füßen „Steinchen-Weitwurf“.

Korken

- Können wie die Steinchen eingesetzt werden.
- Korken können auch rollen.

Gummiringe (am besten Einmachringe)

- Mit den Zehen beider Füße greifen und auseinanderziehen.
- Mit Hilfe der Zehen und Fuß über den Fuß stülpen.
- In einen Plastikbecher oder kleinen Karton legen.

Zeitung

- Zerknüllen, zu einem Ball formen und werfen, schießen.
- In ganz kleine Schnitzel reißen.
- Auseinander und anschließend wieder zusammenfallen.

Bälle unterschiedlicher Größe

- Rollen, werfen, schießen.
- Anheben und in einen Eimer oder Karton legen.

Bohnsensäckchen

- Greifen, transportieren, weiterreichen.
- Werfen.
- Zielwerfen.

Centstücke

- Greifen, weiterreichen, werfen.
- Unterschiedliche Münzen sortieren.

Papprollen

- Rollen.
- Aufrecht hinstellen.

Bunte Holzklötzchen

- Stapeln, Häuser, Brücken, Mauern bauen.
- Nach Farben sortieren.
- Nach Größe und Form sortieren.

Plastikbecher

- Ineinander stapeln.
- Aufeinander stapeln.
- In Kleingruppen kleine Bauwerke erstellen.

Sortiermaschine

- Viele unterschiedliche Materialien in der Halle verteilen.
- Die Kinder sortieren die Gegenstände in die richtigen Behälter.
- Alle Gegenstände in eine Kiste.

Es können noch weitere Gegenstände aus der Natur verwendet werden, wie kleine Ästchen, Tannenzapfen, Blätter, die besonders behutsam behandelt werden müssen.

Ein sehr intensives Fußtraining ist das Barfußlaufen im Sand.

Bei allen Angeboten ist es wichtig immer beidseitig zu arbeiten.