



Kreative Bewegungsaufgaben mit den Füßen

Zielgruppe: Vorschul- und Schulkinder

Ziel der Fußgymnastik:

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

Praxissammlung: Kreative Bewegungsaufgaben

Fußkünstler*innen

Benötigte Materialien:

Bunt- oder Wachsmalstifte; Blatt Papier, Wandzeitung oder Tapetenrolle; eventuell eine Malvorlage zum Ausmalen.

Aufgaben:

- Mit den Füßen ein Bild malen. Die Vorlage ausmalen.
- Mit dem rechten und linken Fuß malen. Mit welchem Fuß fällt es leichter?
- Buchstaben malen.
- Den Namen schreiben.
- Zahlen malen.
- Geometrische Figuren malen.

Fußabdrücke

Benötigte Materialien:

Wandzeitung, Tapetenrolle, Wasserfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Zeitungspapier zum Auslegen. Eimer für die Fußreinigung und alte Handtücher.

Aufgaben:

- Die Fußsohlen mit Wasserfarbe anmalen.
- Einen Fußabdruck auf die Wandzeitung oder Tapetenrolle machen.
- Die unterschiedlichen Fußformen können mit den Kindern verglichen werden.
- Die Kinder bilden zwei Gruppen.
- Jedes Gruppenmitglied erstellt einen Fußabdruck auf einem Blatt Papier.
- Kann die Gruppe nachher erkennen, welcher Abdruck zu welchem Kind gehört?

Fußumrisse

Benötigte Materialien:

Papierblätter, Wandzeitung, Tapetenrolle, Stifte

Aufgaben:

- Die Kinder bilden Paare.
- Ein Kind stellt sich auf das Papier.
- Der Partner malt den Fußumriss.
- Die Fußumrisse und Fußformen können ausgeschnitten, die Umrisse ausgemalt werden und zu einer Collage zusammengestellt werden.

Kunstvolle Fußbemalung

Benötigte Materialien: Karnevals- oder Theaterschminke

Aufgaben:

- Ein Motiv auf dem Fußrücken malen.
- Ein Motiv auf die Fußsohlen malen und anschließend einen schönen Abdruck auf ein Blatt Papier machen.

- Anmerkung: Kunstvolle Motive siehe Internet

Baumeister*in

Benötigte Materialien: Bunte Mosaiksteinchen, Bunte Blauklötze. Karten aus einem Memory Spiel, Stoffreste, Buntes Papier.

Aufgabe:

- Ein Mosaik oder Bild mit den Füßen legen

Wer steckt unter der Decke?

Benötigtes Material: Eine große Decke oder ein großes Tuch

Aufgabe:

- Die Kinder sollen nur anhand ihrer Füße erkannt werden.
 - Mehrere Kinder gehen kurz vor die Tür.
 - Inzwischen verstecken sich die übrigen Kinder unter einer Decke.
 - Sie setzen oder legen sich so, dass nur ihre Füße heraus schauen.
 - Die Kinder werden wieder hereingerufen.
 - Sie sollen gemeinsam erraten welche Füße zu welchem Kind gehören.
 - Wird der Name richtig gesagt, gibt das Kind unter der Decke einen Laut von sich.
 - Wurde falsch geraten, so schweigt es.
 - Erst wenn alle Füße richtig erkannt wurden, wird die Decke hochgenommen.
 - Und die nächsten Kinder sind an der Reihe.....