



## Fußparcours

### *Beispiel für einen Stationsbetrieb draußen oder in der Halle*

- Da es auch Partnerübungen gibt, sollten die Stationen zu zweit durchlaufen werden.

#### Station 1

##### **Greifen und Ablegen**

Mit den Zehen verschiedenartige Gegenstände greifen.

**Material:** Spielfiguren, Murmeln, Flaschenkorken, Steinchen oder die griffigen Zapfen von Kiefern und Föhren.

**Variante:** die Gegenstände durch verschieden große Löcher im Deckel eines Schuhkartons zu stecken.

#### Station 2

##### **Stöckchen weiterreichen**

Weitergeben eines Stöckchens (von ca. 1 cm Dicke) von Fuß zu Fuß.

**Material:** Stift oder Stöckchen

**Variante:** Stöckchen zwischen mehreren Personen hin- und hergeben. Die Teilnehmer können auch in einer Reihe stehen und das Stöckchen weiterreichen.

#### Station 3

##### **Ringe greifen**

Ringe von 10 bis 15 cm Durchmesser aus weichem Material kann man mit den Zehen greifen und auf ein Stöckchen fädeln, das im Boden steckt.

**Material:** Fenster-Isolierband aus Schaumstoff, Pfeifenputzer

#### Station 4

##### **Einen Knoten binden**

Mit den Zehen einen Knoten zustande bringt.

**Material:** Seilchen

**Variante:** Den Knoten auch wieder mit den Füßen öffnen.

#### Station 5

##### **Ballonlaufen**

Einen Luftballons aufblasen und unverknotet zwischen die Zehen klemmen. sie Herumlaufen und darauf achten, dass die Luft nicht entweicht.

**Material:** Luftballon ca. 24 cm Durchmesser ist

**Variante:** Wenn einem jemand begegnet, sie/ ihm den Ballon um die Ohren sausen lassen!

**Videoclips:** [Gehen](#) und [Rennen](#) mit Luftballons.

## Station 6

### **Training für Hochstapler**

Plastik- oder Pappbecher mit den Zehen aufnehmen und aufeinander stapeln. Möglichst hoch bauen, ohne den Turm umzuwerfen.

**Material:** Plastikbecher

## Station 7

### **Wäscheklammern stecken**

Eine Wäscheklammer aufheben und an den Rand eines Kartons klemmen.

**Material:** Wäscheklammern

Wie es geht, zeigt [dieser Videoclip](#)

## Station 8

### **Abenteuer Barfußgehen**

Barfuß über verschiedene Materialien gehen.

**Materialien:** Kleinteile aus der Spielzeugecke. Materialien aus dem Wald.

**Variante:** Mit verbundenen Augen gehen und raten worauf man steht. Von einem "Sehenden" führen lassen.

## Station 9

### **Stöckchen stapeln**

Stöckchen stapeln erfordert einen ganz ruhigen Fuß.

**Material:** Mindestens 20 gerade, ca. 30 cm lange Stöckchen.

## Station 10

### **Weit- und Zielwerfen mit den Füßen**

Die Wurfsocke an den Knoten zu greifen und möglichst weit zu werfen.

**Material:** in Socken eingeknotete Jonglierbälle

**Variante:** Mit der Wurfsocke über einige Meter Entfernung in eine Schachtel treffen.

## Station 11

### **Balancieren**

Über eine Balancierstrecke gehen.

- normal
- auf Zehenspitzen
- rückwärts
- mit geschlossenen Augen
- möglichst lange auf einem Balken stehen
- möglichst lange auf einem Bein stehen
- möglichst lange mit beiden Füßen hintereinander stehen

## Station 12

### ***Den Untergrund spüren***

Langsam über einen Barfußpfad gehen und die Untergründe spüren.

**Material:** Ein kleiner Barfußpfad mit verschiedenen Materialien ist einfach herzustellen und mit wenig Platzbedarf aufzubewahren. Unterschiedliche Fußabstreifer, einige Schachteln mit verschiedenen Kleinmaterialien, zwei Halbrundhölzer.

**Variante:** Mit geschlossenen oder verbundenen Augen auf unterschiedlichen Materialien und erkennen worauf man geht oder steht.

## Station 13

### ***Flaschen umsortieren***

Die Kinder versuchen die Flaschen von einer Kiste in die andere umzuräumen. Es dürfen nur die Füße benutzt werden.

**Material:** Eine leere Wasserkiste und eine zweite Kiste mit gefüllten (Plastik-) Wasserflaschen.

**Variante:** Diese Aufgabe kann auch als kleines Wettspiel durchgeführt werden.