

Das Äffchen:

(Im Sitzen)

Versuchen mit den Zehen einen Stift, Steine oder Murmeln vom Boden aufzuheben.

Für Fortgeschrittene:

Mit den Zehen ein Bild malen oder einen Wettbewerb austragen: wie z.B. „Wer transportiert am schnellsten eine bestimmte Anzahl Murmeln in eine Schüssel?“

Fördert die Beweglichkeit und so das Fußquer- und -längsgewölbe. Mit starken Zehen steht man besser.



Und zur Belohnung.....

die Fußsohlen mit einem Igelball (Plastikball mit weichen Stacheln, gibt's in Apotheken oder Sanitätshäusern) massieren lassen oder einfach unter der Fußsohle hin- und herrollen.

Das kitzelt am Anfang etwas, stimuliert aber angenehm die Nerven, kräftigt das Fußgewölbe, fördert die Durchblutung und trainiert nebenher noch die Fußgeschicklichkeit.

Für Fortgeschrittene: Mit geschlossenen Augen bei schnellem Rollen den Ball unter Kontrolle halten.

Fehlt Ihrem Kind aus irgendeinem Grund einmal die Möglichkeit, sich genug barfuß und in freier Natur zu bewegen?

Wenn Sie die Fußmuskulatur ganz gezielt fördern wollen, ist Fußgymnastik eine gute Möglichkeit.

Am besten täglich!

Rituale sind immer eine gute Möglichkeit, Kindern erwünschte Tätigkeiten schmackhaft zu machen. Der Zehenspitzen Gang zum Zähneputzen, der Gang auf der Ferse oder den Fußaußenseiten zurück ins Zimmer und das Aufräumen der Legosteine mit den Füßen kann zum alltäglichen Spiel werden und damit auch besonders wirkungsvoll.

Und je mehr Familienmitglieder mitmachen, desto höher ist der Spaßfaktor!



KREISVERWALTUNG GERMERSHEIM
Luitpoldplatz 1, 76726 Germersheim

FB 43 – Gesundheit und Verbraucherschutz
Hauptstraße 25
76726 Germersheim

Stand: 2025

Fußübungen



So geht`s:

Spiel und Sport für die Füße

Viele wichtige Bewegungsabläufe lassen sich in unterhaltsame Fuß- und Zehenübungen verpacken. Der natürliche Spielbetrieb von Kindern kann hier gut genutzt werden.

Wichtig ist, der Übung einen möglichst bildhaften Namen zu geben. Das erhöht die Motivation und die Kinder haben mit dem Vergleich bereits ein Bild vor Augen, was das Verständnis erleichtert.

Die Ballerina

(Im Stehen)

Mit beiden Beinen auf die Zehenspitzen gehen und mit großen, schreitenden Schritten und geradem Rücken „stolzieren“. Die Füße werden immer behutsam aufgesetzt!

Kräftigt und fördert gleichzeitig eine gute Haltung.
Gut für das Selbstbewusstsein!



Der Yogi

(Im Stehen)

Nur auf ein Bein stellen, dann langsam und vorsichtig auf die Zehenspitzen gehen und dabei das Gleichgewicht halten, dabei mit den Augen einen Punkt in der Ferne fixieren.

Dann langsam den Fuß wieder absenken und anschließend erneut in den Zehenstand gehen. Nach einigen Durchgängen das Bein wechseln. Fortgeschrittene können versuchen, die Augen zu schließen.

Für ein gutes Gleichgewicht, fördert die Verbindung der beiden Gehirnhälften.



Der Raupengang

(Im Stehen)

Aufrecht hinstellen, die Füße eine Handbreit auseinander. Das Gewicht auf ein Bein verlagern, die Zehen des entlasteten Fußes krümmen und in den Boden krallen und damit eine langsame Vorwärtsbewegung des ganzen Fußes erreichen. Der Fuß kriecht so langsam den Boden vorwärts wie eine Raupe, bis eine Schrittlänge erreicht ist. Füße wieder parallel aufstellen und gleiche Übung mit der anderen Seite machen.

Der Turmspringer

(Im Stehen)

Mit den Zehenspitzen auf eine Treppenstufe oder auf ein dickes Buch stellen, Füße parallel. Dann die Fersen vorsichtig heben und senken. Bei kleinen Kindern sollte die Mama helfend unter die Arme greifen!

Dehnt und kräftigt die Fuß- und Wadenmuskeln und die Achillessehne.

