



WS 101-03 Kleine Füße in Bewegung

Referentin: Manuela Pfahler

Donnerstag, 06.02.2025 | 09.00 - 10.30 Uhr

Kinderfüße brauchen für eine gesunde Entwicklung vor allem Bewegung, Bodenkontakt und viele Reize. Die Muskeln, die nicht beansprucht werden, verkümmern. Spielerisches Fußtraining ist ein wichtiger Baustein zur Ausbildung eines gesunden Fußgewölbes. Die Fußmuskulatur wird gekräftigt, die Koordination und Feinmotorik verbessert.

Ziel der Fußgymnastik:

- Verbesserung von Gleichgewicht und Körperhaltung
- Übung der Konzentration bei feinmotorischen Herausforderungen
- Gelenkschonende Bewegungsabläufe
- Leistungssteigerung bei verringertem Verletzungsrisiko aufgrund gekräftigter Muskeln und verbesserter Motorik
- Fußfaszien bearbeiten

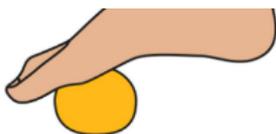
Auf das Thema Fußgymnastik vorbereiten

Rhythmische Füße

„Wozu sind die Füße da, Füße da.....“

„Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh“

Fußfaszie ausrollen





Unterschiedliche Gegenstände einsammeln „Adlerspiel“

Unterschiedliche Gegenstände ertasten, Förderband

Einsatz von Kleinmaterialien – greifen und ablegen

Seile, Tücher, Buntstifte; Pinsel, Bambusstäbe, Steine, Korken, Bälle,

Bohnsäckchen, Papprollen, Holzklötze, Plastikbecher, Korken, Gummiringe,

Teddybären, Zeitung, Murmeln

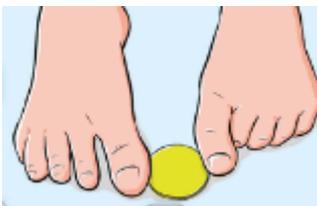
Gegenstände aus der Natur benutzen

Kastanien, Eicheln, Blätter, griffige Zapfen

Fußkünstler/-innen

Malen – Buchstaben, Zahlen, Namen schreiben, Geometrische Figuren, Vorlagen ausmalen....

Fußumrisse, Fußbemalung



Massagegeschichte

Bildquellen: Buch „Made in Hell“ Sepp Maurer & Diana Binder
Ergotopia; Wimasu;



